PROFIL

België - Belgique
P.P. - P.B.
B/729

n°127

Édition Liège • Octobre - Novembre - Décembre 2013
afgiftekantoor : Gent X
P508746/506 Liège

omnimut
mutualité libre de wallonie

ESTHÉTIQUE
La guerre aux poils

SANTÉ
La tête contre les murs

membre des


www.omnimut.be

SOMMAIRE

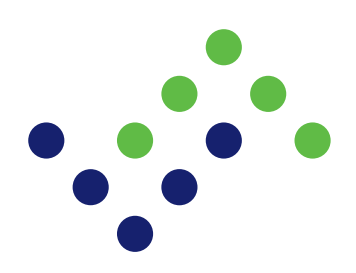
PROFIL 127











ÉDITO









Il y a quelques semaines, notre Président d'honneur, Monsieur Paul Hermans nous a quitté inopinément.

Il marqua non seulement l'évolution d'Omnimut mais aussi de l'Union Nationale des Mutualités Libres dont il fut également Président.
Fort de son expérience professionnelle en entreprise et comme juge à la cour du travail, il était homme à savoir prendre du recul face à des situations complexes tout en gardant l'humain au cœur de ses préoccupations et de ses décisions.
Pragmatique, son action s'inscrivait dans le concret et dans le long terme avec un esprit d'équité qui d'ailleurs marqua toute son existence.

Homme de communication, à la fois affable et jovial, il n'avait de cesse de se préoccuper de l'autre, au-delà de sa propre personne et des épreuves qu'il pouvait lui-même traverser.

Cette force de caractère qui savait s'exprimer sans détour a fait de lui un acteur apprécié au sein du monde industriel et mutualiste.

Il restera à jamais présent dans nos mémoires et dans l'histoire d'Omnimut.



Freddy Piron
Directeur Général

Jacques Jonet
Président

Écoute - Entraide - Efficacité

PROFIL N° 127

Editeur responsable : Freddy Piron - Rue Natalis 47b - 4020 Liège
Secrétariat de rédaction : Valérie Vander Veken
Mise en pages : Marinella Cecaloni
Photogravure : PX sa • Impression : Roularta
Photos : Belpress • Reporters



EUROPE : PATIENTS SANS FRONTIÈRES ?


Reporters

Un ensemble de mesures offrant plus de possibilités aux personnes qui se font soigner à l'étranger verra le jour le 25 octobre 2013, date d'entrée en vigueur de la nouvelle directive européenne concernant les soins de santé transfrontaliers. Est-ce la fin des frontières pour le patient ambulant européen ? Profil vous présente une analyse détaillée de ces nouveautés avec toutes les nuances nécessaires !

QU'EST-CE QUI CHANGE ?

Cette directive représente une évolution importante pour le patient mobile qui veut aller se faire soigner de l'autre côté de la frontière.

1) La mobilité du patient : en principe, vous ne devrez plus demander l'autorisation de votre mutualité pour vous faire soigner dans un autre Etat membre. Lors de votre retour, vous aurez également droit aux remboursements que vous auriez reçus pour le même traitement en Belgique.

Attention : pour les hospitalisations, traitements et examens onéreux, vous devez toujours demander un accord préalable. Si le traitement à l'étranger n'est pas reconnu ou s'il n'est pas remboursé par les assurances de soins belges, vous pourriez avoir de mauvaises surprises.

2) La diffusion d'informations : dans chaque Etat membre, des points de contact nationaux vous informeront des conditions de remboursement, des normes de qualité et de sécurité, des procédures de plainte ou de contentieux, etc. Vous pourrez alors faire un choix de traitement en toute connaissance de cause. Pour plus d'informations sur les démarches à entreprendre, n'hésitez pas à consulter votre mutualité !

3) Les médicaments : vous pourrez acheter des médicaments et du matériel médical dans une pharmacie à l'étranger avec une prescription belge. Vous serez remboursé après votre retour aux tarifs et conditions belges. Cette disposition ne s'applique toutefois pas aux prestations médicales (par exemple une prescription de kinésithérapie).

4) Les réseaux de référence : ces réseaux doivent favoriser la collaboration entre les différents hôpitaux européens. Dans le domaine des maladies rares, l'échange d'expertise sera par exemple stimulé et les capacités de recherche, d'établissement de diagnostic et de traitement seront mieux harmonisées.

Plus d'infos !

Vous voulez être soigné à l'étranger ? Vous avez d'autres questions ? N'hésitez pas à contacter notre service clientèle !

ADIEU LA CARTE SIS !

Tous les assurés sociaux belges possèdent une carte SIS contenant des données relatives aux droits aux soins de santé. A partir du 1er janvier 2014, votre carte SIS disparaîtra et c'est votre carte d'identité électronique (eID) qui prendra la relève. Des mesures transitoires sont aussi prévues. Petit aperçu...

QUELQUES DATES CLÉS

La carte SIS ne disparaîtra pas du jour au lendemain.

La transition vers l'eID se déroulera progressivement :

- Depuis janvier 2012, certains pharmaciens demandent déjà l'eID au lieu de la carte SIS.
- Fin 2013, les cartes SIS émises en 2003 arriveront en fin de validité. Il en sera peu à peu de même pour toutes les cartes SIS émises après 2003.
- Dès le 1er janvier 2014, les cartes SIS valables seront uniquement utilisées pour l'identification.

Jusqu'au 31 décembre 2013, le pharmacien peut vous demander aussi bien votre carte SIS que votre eID. En cas de contradiction entre les informations des deux cartes, c'est l'eID qui primera, car les données de celle-ci sont mises à jour 24 h/24 dans le but de combattre la fraude sociale.
A partir du 1er janvier 2014, votre mutualité ne produira plus de cartes SIS. Les cartes SIS volées, perdues ou arrivées en fin de validité ne seront plus remplacées.

DES QUESTIONS ? DES RÉPONSES !

Que faire avec ma carte SIS ?
Conservez-la tant qu'elle reste valide. Les pharmaciens ou les hôpitaux peuvent encore l'utiliser jusqu'au 31 décembre 2013, puis elle disparaîtra progressivement.

Que faire si je n'ai pas d'eID ?
Si vous ne remplissez pas les conditions pour avoir une eID, vous recevrez en 2014 une carte appelée ISI+, sur laquelle figurera votre numéro de registre national. Elle sera remise aux enfants de moins de 12 ans et aux personnes n'ayant pas d'eID, mais inscrites dans une mutualité en Belgique comme, par exemple, les travailleurs transfrontaliers et les membres de leur famille. Cette carte pourra être utilisée à la place de l'eID.

Y-a-t-il des démarches à accomplir auprès de ma mutualité ?
Non. Mais ayez toujours avec vous votre carte SIS et votre eID (ou tout autre document d'identité électronique) si vous vous rendez dans une pharmacie, à l'hôpital ou chez un prestataire de soins.

Est-ce que les vignettes existeront toujours ?
Oui, l'utilisation des vignettes reste inchangée. Continuez à les coller sur les attestations de soins et tout autre document destiné à la mutuelle.

L'eID remplacera-t-elle ma carte européenne d'assurance maladie ?
Non. L'utilisation de l'eID dans le cadre des soins de santé est d'application en Belgique uniquement. La carte européenne d'assurance maladie est donc toujours valable si vous voyagez à l'étranger.

PROTECTION DE LA VIE PRIVÉE

Vos données d'assurance soins de santé ne sont pas enregistrées sur votre eID. Cette dernière donne seulement accès au réseau sécurisé MyCareNet qui permet l'échange d'informations entre votre mutualité et les différents prestataires de soins. Votre mutualité, l'hôpital, le médecin ou le pharmacien ne peuvent pas consulter vos données personnelles sur l'eID.

AU-DELÀ D'UN SERVICE, UNE RÉPONSE SOLIDAIRE !

Dans le cadre des services que Omnimut compte développer l'an prochain, l'organisation d'un service d'aide au transport, permettant à toute personne ayant des difficultés de se rendre à l'hôpital ou à une consultation médicale dans les meilleures conditions, est une priorité.

Si vous aimez les contacts humains,
- que vous avez du temps libre,
- que vous avez le souhait de vous rendre utile,
- que vous disposez d'un véhicule,
Notre service est à la recherche de bénévoles désireux de rejoindre notre équipe.
Pour effectuer cette mission, nous sommes en attente de personnes motivées par nos valeurs d'écoute, d'entraide et d'efficacité.
Les qualités essentielles requises sont la patience, la tolérance, la discrétion, la ponctualité.

Intéressé, si vous désirez obtenir des renseignements complémentaires n'hésitez pas à contacter le service social au 04-344 86 11, un collaborateur ou une collaboratrice vous informera au mieux des démarches à suivre.

PROMOTION SANTÉ

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR POUR MANGER SAINEMENT !



Reporters

Excès de poids, trop de cholestérol, diabète, maladies cardio-vasculaires,... bien des maux que nous préférerions éviter. L'hérédité joue parfois un rôle, mais ces maux sont souvent la conséquence de mauvaises habitudes alimentaires. Pour y échapper, il est important d'adopter un mode de vie sain. Mais les livres de cuisine et Internet regorgent d'avis et de conseils contradictoires. Que devons-nous retenir ? C'est très simple : sept astuces !

1. Gardez un poids constant

C'est uniquement possible si vous combinez de bonnes habitudes alimentaires et une activité physique suffisante. **Les régimes stricts, lors desquels vous ingérez bien souvent trop peu de calories, accentuent l'effet yoyo** : perdre rapidement 5 kilos et les reprendre par la suite en remangeant comme auparavant. C'est une agression de plein fouet vis-à-vis de votre corps. Au lieu de suivre des cures d'amaigrissement toutes les lunes, il est préférable d'adopter de bonnes habitudes alimentaires tout au long de votre vie. Adaptez donc les portions à vos besoins en énergie et pratiquez une activité physique d'au moins 30 minutes chaque jour.

2. Fruits + légumes = sain

Les fruits et les légumes ne vous apportent pas uniquement les meilleurs nutriments, ils permettent également de lutter contre différentes maladies chroniques telles que l'obésité, les maladies cardio-vasculaires et le cancer. Essayez de consommer chaque jour cinq portions de fruits et légumes, ce qui correspond à environ 400 grammes au total.
Les fruits ne peuvent pas remplacer les légumes et inversement : tous deux contribuent à une alimentation équilibrée.

3. Dites non aux graisses saturées, mais oui aux graisses insaturées !

Les frites, le fromage, la viande rouge,... Ces aliments sont délicieux, mais mieux vaut ne pas en abuser. **Il y a différentes sortes de graisses** : saturées et insaturées. La différence réside dans la composition des acides gras. Les graisses insaturées se trouvent par exemple dans l'huile, le poisson et les noix. **Elles aident à maintenir un faible taux de cholestérol** : mangez donc du poisson gras chaque semaine ! Les graisses saturées quant à elles font augmenter le taux de cholestérol. Vous pouvez les trouver dans la crème, le beurre et le chocolat. Un taux élevé de cholestérol engendre la fixation des graisses sur les parois des vaisseaux sanguins, et ces derniers peuvent ainsi s'obstruer. Si vous consommez de grandes quantités de graisses saturées, vous êtes donc plus susceptible d'être atteint de maladies cardio-vasculaires.

4. Misez sur les céréales !

Les céréales complètes sont excellentes pour votre santé. Elles sont présentes dans le pain complet et dans les pâtes complètes. Les céréales complètes sont riches en glucides, fibres, vitamines et minéraux. Attention : les céréales petit-déjeuner comportent bien souvent beaucoup de sucres ajoutés ! Optez toujours pour la version la moins sucrée du produit avec la plus faible teneur en matières grasses.

5. Trop de sel tue le sel

Manger très salé peut engendrer de l'hypertension et de la sclérose artérielle. Dans leur état naturel, les aliments comportent déjà suffisamment de sel pour répondre aux besoins normaux du corps. Utilisez le sel avec parcimonie dans vos préparations culinaires et remplacez-le de temps à autre par du sel iodé. Evitez aussi les plats préparés : ils constituent la plus importante source de sel.


Reporters

6. Buvez (de l'eau) !

Votre corps a besoin de minimum 2,5 litres d'eau par jour. Etant donné que vous puisez environ 1 litre d'eau de vos aliments, il vous suffit d'en boire 1,5 litre de plus. L'eau reste le meilleur choix. Le café et le thé (sans ajouts) sont de bonnes alternatives. Limitez au minimum les boissons fraîches ou énergétiques et l'alcool.

7. Lisez les étiquettes

Lorsque vous êtes au supermarché, lisez les étiquettes se trouvant sur l'emballage des aliments. Vous y trouverez entre autres le nombre de calories, la quantité de sucre, de graisses et de sel ainsi que les recommandations journalières. Ce dernier élément vous indique le nombre de calories de ce produit par rapport à ce que vous pouvez manger ou boire quotidiennement. En lisant les étiquettes, vous remarquerez immédiatement quels produits sont les plus sains !

Plus d'infos !

Consultez le site **www.nubel.com**. Vous y trouverez entre autres la table de composition des aliments et un planning alimentaire qui peuvent vous aider à composer des repas sains et équilibrés.

DANS VOTRE ASSIETTE APRÈS 50 ANS

Une alimentation variée et équilibrée est essentielle pour vivre sainement quel que soit notre âge. Néanmoins, à partir de 50 ans, des modifications physiques et physiologiques font évoluer nos besoins énergétiques et nutritionnels. Voici donc quelques conseils pour une alimentation saine après la cinquantaine !


Reporters

CARNIVORES ?

Au rayon des idées reçues figure souvent l'allégation selon laquelle la viande est réservée aux jeunes et aux travailleurs, n'étant plus trop nécessaire par la suite. En réalité, c'est tout le contraire ! A partir de 60 ans, les besoins énergétiques augmentent. En d'autres termes, il faut plus de nutriments pour la même dépense énergétique. Viande, volaille, poissons, œufs, mais aussi lait, yaourt et fromage doivent donc figurer au menu quotidien des aînés.

CHEF, UN P'TIT VERRE... D'EAU !

Avec l'âge, la sensation de soif diminue, d'où un risque de déshydratation plus important. Buvez donc, de préférence de l'eau, même sans avoir vraiment soif (minimum 1,5 à 2 litres par jour). Pour varier les plaisirs, vous pouvez également siroter une eau pétillante, un thé, une tisane ou un café. Les potages et bouillons feront aussi l'affaire. En revanche, évitez l'alcool et les boissons trop sucrées comme les sodas.

DU CALCIUM POUR DES OS SOLIDES

Un apport suffisant en calcium est nécessaire pour lutter contre l'ostéoporose et les fractures des os. Consommez donc des produits laitiers et des fromages ! Astuce : certaines eaux minérales contiennent également du calcium. Regardez l'étiquette et choisissez une eau qui contient plus de 150 mg de calcium par litre d'eau.

MATIÈRES GRASSES, OUI, MAIS VARIÉES !

Pourquoi limiter les matières grasses ? Vous devez surtout les varier : du beurre sur la tartine du matin, de l'huile d'olive pour cuisiner et de l'huile de soja, de noix ou de colza pour les salades!

VITAMINE D COMME DÉFENSE

La vitamine D permet de fixer le calcium, le phosphore et le magnésium sur l'os mais aussi d'augmenter la force musculaire et le volume des muscles, diminuant ainsi le risque de chute. Elle joue également un rôle dans la prévention de certains cancers et protège notre organisme de la grippe, des infections ORL et broncho-pulmonaires. Elle serait aussi associée à une réduction du risque de dépression, car elle agirait sur l'humeur. Et où trouver cette perle rare ? Dans les poissons gras, mais la source principale de vitamine D provient des rayons ultraviolets (UVB) du soleil. C'est donc un bon prétexte pour sortir de chez soi, faire une balade au grand air, à condition bien sûr que la température ne soit pas trop élevée.

ENCORE QUELQUES CONSEILS...

- Evitez le sel ! Il n'est pas le seul condiment à donner du goût aux aliments.
  Remplacez-le par l'ail, le citron, le gingembre, les épices, etc.
- Donnez une place importante aux fruits et légumes dans votre alimentation ! Riches en vitamines C, antioxydants et fibres, ils facilitent le transit intestinal. Pour éviter la constipation, pensez aussi aux légumes secs, pain gris ou complet, céréales complètes.
- Résistez aux sucreries si tentantes pour accompagner un café : viennoiserie, pâtisserie, biscuits, confiserie, etc. Ils ont une teneur élevée en sucre et en acide gras trans (mauvais pour le cœur).

Article réalisé avec la collaboration de Marc Delwaide, diététicien-nutritionniste, spécialisé en gériatrie.

REPRENDRE DES FORCES…
SOUS LE SIGNE DES 3 PILIERS DE LA SANTÉ

Depuis 5 ans, Omnimut organise 2 fois par an des «semaines santé» à la mer pour des personnes qui se remettent de leur traitement contre un cancer et dont les traitements primaires sont terminés depuis au moins un mois. Et, depuis l'an passé, Omnimut collabore avec une asbl spécialisée dans l'approche intégrative de la santé. Cette association, nommée «Au sein des femmes» ne s'adresse pourtant pas qu'à elles… leurs programmes et objectifs sont tout à fait adaptés et ouverts à la gent masculine !


Dominique & Martine
Reporters

Concrètement, deux professionnelles de la santé accompagnent nos groupes. Chaque jour, elles proposent des ateliers gravitant autour de différents piliers de la santé pour une revalidation oncologique prônant la qualité de vie retrouvée ou améliorée.

TROIS PILIERS

Durant les «semaines santé», les piliers corporel, environnemental (dont la nutrition) et psycho-émotionnel sont abordés de façon interactive et dynamique. En effet, ils font chacun l'objet d'ateliers en groupe encadrés par Dominique et Monique.
Leur objectif est d'amener les participants à une réappropriation du corps, de la santé et de son énergie vitale ainsi qu'à une prise de conscience optimalisant un meilleur équilibre général. Travailler ces piliers en parallèle permet d'en augmenter les bénéfices de façon exponentielle.

UNE SEMAINE DE DÉCOUVERTE, PARTAGE ET… BIEN-ÊTRE !

Parce que tout est pensé pour vous offrir le meilleur, au-delà des ateliers en groupe, vous avez également la chance de bénéficier de soins de bien-être individuels (des massages en sont un exemple) au choix et surtout en fonction de vos envies.

COUP DE PROJECTEURS SUR NOS DEUX THÉRAPEUTES !

Au-delà de leurs compétences professionnelles, elles sont toutes deux passées par la case cancer. Elles savent de quoi elles parlent et le font magnifiquement bien…

Dominique - *«Les semaines santé à la mer sont une véritable aventure humaine !»*

Chimiste de formation, c'est dans le laboratoire d'écologie des eaux douces des Facultés universitaires de Namur que j'ai découvert le monde fascinant de nos cours d'eau wallons. Depuis la plus simple des molécules analysées, en passant par une multitude d'organismes microscopiques, et de variétés insoupçonnées de poissons et d'oiseaux, je découvrais là un équilibre de vie extraordinaire !
Tout était relié à tout, dans une telle force, une telle beauté, une telle simplicité et une telle fragilité,…
Dans un autre registre, j'ai touché à cette «immensité» avec l'arrivée de mes 4 enfants… et plus tard, de leurs conjoints et maintenant, de mes 5 merveilleux petits-enfants… Puis, presque par hasard, j'ai découvert le massage et ce lien essentiel qu'il pouvait permettre de (re)créer avec soi-même, avec sa nature profonde.
Cette passion de travailler la relation à soi et à l'autre par le moyen du massage ne m'a plus quittée. J'ai la grande chance actuellement de pouvoir accompagner par le massage des personnes atteintes de cancer du sein ainsi que des personnes âgées désorientées et des personnes en fin de vie. Leur permettre de se reconnecter à leur nature d'être humain, à l'infiniment fragile, à l'infiniment grand, à l'infiniment beau et fort…. Quel cadeau ! Les semaines santé à Dunepanne sont pour moi une véritable aventure humaine. C'est retrouver l'humanité de chacun de nous au-delà de sa maladie et de sa fonction. «Je suis avant tout une personne, avant je n'étais que maladie».

Monique - *«Passée par la case cancer il y a quelques années, j'ai eu envie de donner et de me mettre à disposition des autres»*

Psychomotricienne et infirmière sociale, je travaille en soutien à la parentalité auprès de jeunes parents. Je suis également mère de trois enfants. Massothérapeute et praticienne en magnétisme humaniste, j'exerce le massage depuis de nombreuses années en séances

individuelles. Je suis également formatrice en massage harmonique. Ce goût du massage est le prolongement d'un chemin commencé en travaillant la terre à travers la sculpture et la poterie. Le massage qui est pour moi une œuvre d'art au service de notre humanité, un chant à la vie... Un chant à la vie, que je retrouve aussi dans la nature qui me procure toujours le même éveil des sens, le même émerveillement. J'accompagne et guide depuis de nombreuses années des groupes de randonnées dans nos forêts.
Passée par la case cancer il y a quelques années, j'ai eu envie de donner et de me mettre à disposition des autres. Ce qui me touche particulièrement lors des semaines santé à Dunepanne c'est l'évolution des participants après 5 jours passés tous ensemble... du repli sur soi et le sentiment d'isolement pour certains, on passe à l'ouverture, au partage et aux fous-rires !

PARTICIPER AUX SEMAINES SANTÉ ?

Ces semaines de 5 jours (du lundi au vendredi) sont ouvertes à toute personne de plus de 18 ans et ayant terminé ses traitements primaires (rayons, chimio) depuis au moins un mois. Cela permet de composer des groupes très hétérogènes tant par l'âge des participants que les parcours de vie.
Et, en ce qui concerne les frais de participation, ils ont été pensés afin d'assurer un accès à tous. Ainsi, les membres d'**Omnimut** bénéficient de tarifs très avantageux.

Dans un lieu adapté, convivial et idéalement situé !

Dans le centre de séjours de soins «Dunepanne» récemment rénové à Coq-sur-Mer, les groupes ont la chance de disposer de tous les atouts du centre à deux pas de la mer.

Ils ont suivi une semaine de revalidation

«Une étape importante dans ma vie. Ensuite, je décrirais les temps forts, mais aussi l'ambiance bienveillante, nos partages,...»
«J'en suis sortie plus forte. Plus détendue, le corps moins douloureux. Plus soutenue par de nouveaux moyens pour m'aider.»
«Très respectueux de chacun. Ouvert, nourri, guidé, plusieurs «pistes» proposées, vraie présence des participants, très beaux échanges, moments forts (sous des formes diverses)... ressourçant !»

La prochaine semaine santé aura lieu du 25 au 29 novembre 2013. Il reste encore quelques places ! Pour l'inscription, des informations pratiques et les tarifs exacts, prenez contact avec le service social d'**Omnimut**.

COURS PERMIS DE CONDUIRE





SÉNIORS... DE 60 ANS ET PLUS REFAITES LE PLEIN DE CONNAISSANCES...

Enfin des cours pour actualiser ses connaissances en matière de circulation routière...

Ces dernières années, de nombreuses règles de circulation routière ont changé. Le trafic a également fortement augmenté et l'apprentissage à une conduite défensive est dès lors d'autant plus d'actualité. Voilà pourquoi **omnimut** a décidé de mettre en place avec ses partenaires auto-école des cours de recyclage au permis de conduire pour les séniors.

Ces séances de 2h30 se dérouleront à raison de deux fois par semaine durant deux semaines.

Le prix est de 20 € pour quatre séances et comprend :

- Le matériel de cours
- Un code de la route
- La pause café
- Un gilet de sécurité **omnimut**

Pour plus d'infos sur les dates possibles, envoyez-nous un courrier avec vos coordonnées avant le 20 octobre 2013 à **omnimut** service communication - rue Natalis 47 à 4020 Liège ou un mail à communication@omnimut.be

LES JEUX VIDÉO : UN JEU DANGEREUX ?


Belpress

Addictif : voilà comment les jeunes qualifient un jeu vidéo qu'ils trouvent captivant. Mais à partir de quand peut-on parler de réelle addiction aux jeux vidéo ? Quelles sont les conséquences possibles ? Existe-t-il une façon de «jouer sainement» ? Le psychothérapeute Mark Frederickx nous donne quelques explications sur ce hobby populaire auprès de nombreux jeunes.

ACCRO OU DÉPENDANT ?

Vous l'avez peut-être déjà vécu en tant que parent : votre enfant joue à un jeu vidéo et il est tellement absorbé qu'il remarque à peine ce qui se passe autour de lui. Faut-il y voir les premiers signes d'une dépendance aux jeux vidéo ? «Certainement pas», rassure Mark Frederickx, psychothérapeute au Centre psychiatrique Broeders Alexianen à Tirlemont. «Le mot 'dépendance' nous vient trop vite à la bouche. Les véritables dépendants constituent un très petit groupe. Il s'agit surtout de jeunes avec une prédisposition à la dépendance, tellement passionnés par leurs jeux vidéo qu'ils perdent le contact avec la réalité. Par contre, pour la plupart des jeunes, les jeux vidéo constituent même un passe-temps enrichissant. Il ne faut pas parler trop vite d'addiction».

ISOLEMENT

A partir de quand s'agit-il vraiment d'une véritable dépendance ? «Il existe différentes définitions», explique Mark Frederickx. «Je ne parle de problème que lorsque des tâches propres à l'âge du gamer ne sont plus remplies. Cela se traduit par exemple par de mauvais résultats à l'école, la perte de contact avec les amis,... Il est encore trop tôt pour citer d'autres critères, car ce phénomène n'a pas encore fait l'objet de beaucoup d'enquêtes scientifiques».

Il n'est donc pas du tout évident pour les parents de repérer une dépendance aux jeux vidéo chez leurs enfants. «En plus, la dépendance est souvent déjà enracinée profondément lorsque les symptômes deviennent manifestes», reconnaît Mark Frederickx. «Comme je l'ai déjà dit, la plupart des jeunes peuvent faire face au facteur addictif des jeux vidéo, mais chez un petit nombre d'entre eux, de graves problèmes peuvent survenir. Pensez aux enfants qui rentrent de l'école et qui, sans un mot, se précipitent dans leur chambre avec quelques bouteilles de coca et des paquets de chips. J'ai même traité un gamer qui urinait dans une bouteille pour recommencer plus vite à jouer. Ces jeunes se renferment complètement, ne prennent plus soin d'eux et combinent parfois leur dépendance au jeu avec des drogues douces».

PROFIL DU JOUEUR DÉPENDANT

La plupart sont des garçons de 16 à 17 ans, jusqu'à environ 20 ans. Les filles sont souvent plus actives sur les médias sociaux. Pour donner un pourcentage, on peut citer une étude récente de la K.U. Leuven qui a montré que 10 à 12 % des jeunes utilisent Internet de manière problématique. «Je trouve ce chiffre beaucoup trop élevé», nuance Mark Frederickx. «Car que signifie 'problématique' ? On compte par exemple le nombre d'heures passées derrière l'ordinateur, mais il ne faut pas oublier les autres activités pour lesquelles il est nécessaire d'utiliser Internet, comme certains travaux scolaires. Nous devons donc rester prudents face à de tels chiffres».

DU VIRTUEL AU RÉEL

Lorsque le mal est fait, il est surtout important que les parents dialoguent de nouveau avec leur enfant et lui montrent leur intérêt. «Débrancher le portable ou la console de jeu provoque l'effet inverse et déclenche même de l'agressivité. Souvent, les parents ne savent pas ce que leur enfant est en train de faire précisément. La communication leur permet de renouer le contact.

Pour les gamers dépendants, la reprise de la vie sociale constitue souvent le plus grand obstacle. Ils vivent en majeure partie dans un monde virtuel et il leur est très difficile de revenir dans la réalité. Souvent, ils ont déjà manqué pas mal d'opportunités sur le plan social et reprendre le fil de leur vie est une mission infernale».

LE TRAITEMENT

Cela fait déjà six mois qu'en tant que psychothérapeute,

Mark Frederickx accompagne des jeunes accros aux jeux. Comment procède-t-il avec eux? «Tout d'abord, j'analyse le problème avec le joueur concerné, le temps d'une conversation. Ensuite, je lui demande d'apporter son laptop et de me montrer à quoi il joue. En lui posant de simples questions sur le jeu, je tisse un lien avec lui et j'arrive à rentrer dans son monde. Je n'y connais pas grand chose dans les jeux, mais j'ai une large expérience des dépendances. Et je parviens ainsi à établir un dialogue avec le jeune joueur. Par ailleurs, j'utilise aussi un programme qui enregistre les activités sur l'ordinateur. Cela me permet de lui montrer noir sur blanc combien de temps il passe sur son PC, car bien vite, le jeune ne s'en rend plus compte».
Quel est le but final du traitement ? «Pour moi, le jeune accro ne doit pas jeter ses jeux vidéo à la poubelle. J'essaye de lui faire diminuer le nombre d'heures de jeu, mais je me concentre surtout sur les autres activités sociales. De fait, briser l'isolement reste le plus grand défi. Il arrive aussi fréquemment que je découvre d'autres problèmes tels que la dépression, d'autres addictions ou l'autisme. J'y travaille alors avec le jeune gamer.

L'AIDE APPORTÉE : AUJOURD'HUI ET DEMAIN

La recherche sur la dépendance au jeu se trouve encore dans une **phase embryonnaire** et l'aide apportée reste encore sommaire. Par ailleurs, il n'existe à l'heure actuelle aucune intervention de la part de l'assurance-maladie et dans le DMS-5 (la bible de la psychiatrie), cette problématique n'est évoquée que dans les annexes. De nombreuses études sont encore nécessaires et nous avons encore beaucoup de choses à apprendre».

Approfondir nos connaissances en ce domaine ne sera pas un luxe superflu, car, selon Mark Frederickx, l'avenir ne sera pas si rose. «Je pense que les problèmes de dépendance aux jeux vidéo **ne feront qu'augmenter**. Il existe aux Pays-Bas un hôpital qui peut accueillir les joueurs dépendants et je suppose qu'à moyen terme, nous serons obligés d'envisager aussi cette possibilité. Actuellement, ce n'est toutefois pas réalisable».

JOUER SAINEMENT, C'EST POSSIBLE !

En raison de leur caractère addictif, les jeux vidéo traînent une mauvaise réputation, mais il ne faut pas jeter le bébé avec l'eau du bain. «Pour la plupart des jeunes, les jeux vidéo ont même une **valeur éducative**», insiste Mark Frederickx. «Ils permettent notamment de favoriser la coordination yeux-mains, le multitâches, les capacités à résoudre les problèmes, le sens de l'analyse, etc. Les gens oublient parfois ces caractéristiques positives. Nous sommes même en train de développer un jeu pour la prévention de l'alcool et des drogues à l'école, avec quelques jeunes toxicomanes de notre département. Dans d'autres hôpitaux, comme à l'UZ Leuven, on utilise aussi les jeux vidéo, par exemple dans le traitement des enfants souffrant de brûlures».

Plus d'info ?

Visitez le site **www.cyberdependance.be** ! Les jeunes peuvent y tester leur comportement de jeu et les parents y trouveront de nombreux conseils.

LE TRAITEMENT DE LA DÉPRESSION CHEZ LES ADOS EST INADAPTÉ !

La dépression chez les jeunes se différencie de celle observée chez les adultes. En théorie, elle se traite par la psychothérapie, seule pour les formes légères à modérées mais en association avec un antidépresseur pour les plus sévères. Or dans la réalité, selon une étude réalisée par les Mutualités Libres, cette prise en charge ne correspond pas aux recommandations de bonne pratique.
Parmi les principales conclusions, il s'avère que trop d'antidépresseurs sont consommés pendant une durée insuffisante (31 % moins d'un mois, 59 % moins de 3 mois). Dans ce cas, ils sont à considérer comme un traitement inapproprié. L'étude révèle aussi que seule une minorité des adolescents traités par antidépresseurs suivent des séances de psychothérapie remboursées dans le cadre de services complémentaires des mutualités.
Les Mutualités Libres considèrent que la prescription des antidépresseurs aux adolescents et la prise en charge de leurs troubles dépressifs sont loin d'être parfaites.

C'est pourquoi elles énoncent une série de recommandations, dont notamment :

- la prise en charge de la dépression des ados par des praticiens spécialisés en la matière
- le remboursement de séances de psychothérapie sur base de critères tels que la reconnaissance officielle du titre de psychothérapeute sur base d'éléments objectifs ou la détermination des types de psychothérapie pouvant faire l'objet d'un remboursement.

OMRON CompA·I·R™ C28P
Puissance et nébulisation efficace.



→ Pour déposer le médicament là où il doit agir
→ Pratique et rapide
→ Technologie de pointe OMRON VVT



www.msh.be



(valeur : € 19,95)

A l'achat d'un nébuliseur OMRON C28P CompAIR **un set VVT supplémentaires GRATUIT***



* Offre valable dans tous les points de vente OMNIMUT du 1er au 31 octobre 2013. Voir liste sur cette annonce ou sur **www.omnimut.be**.

boulevard Jacques Bertand, 48
6000 **Charleroi**
T 071/273911

rue Natalis, 47B
4020 **Liège**
T 04/344 86 11

quai A. Sakharov, 2
7500 **Tournai**
T 069/89 01 10

rue Charles de Quirini, 19
4101 **Jemeppe-Sur-Meuse**
T 04/344 85 77

rue René Dubois, 27
4500 **Statte**
T 04/344 85 15

rue Spintay, 46
4800 **Verviers**
T 04/344 85 35



www.msh.be

10 conseils pour une technique d'inhalation correcte

1. Placer l'appareil à l'horizontale sur une surface stable (table) et déposer les gouttes de médicament dans la réservoir à médicament
2. S'asseoir bien droit à la table.
3. Mettre le système de nébulisation en marche.
4. Prendre l'embout buccal dans la bouche, entre les dents et fermer les lèvres autour de l'embout (ou bien placer le masque autour de la bouche et du nez).
5. Incliner légèrement la tête en arrière.
6. Inspirer lentement par la bouche. Retenir sa respiration pendant 5 secondes et expirer calmement.
7. Poursuivre la nébulisation jusqu'à ce que l'appareil commence à faire des bulles.
8. Arrêter l'appareil.
9. Se rincer la bouche à l'eau sans l'avaler. Rincer le réservoir à médicament à l'eau chaude et le laisser sécher sur un linge propre.
10. Pour assurer l'entretien correct du système de nébulisation, il est important de bien suivre les conseils décrits dans le manuel d'utilisation.

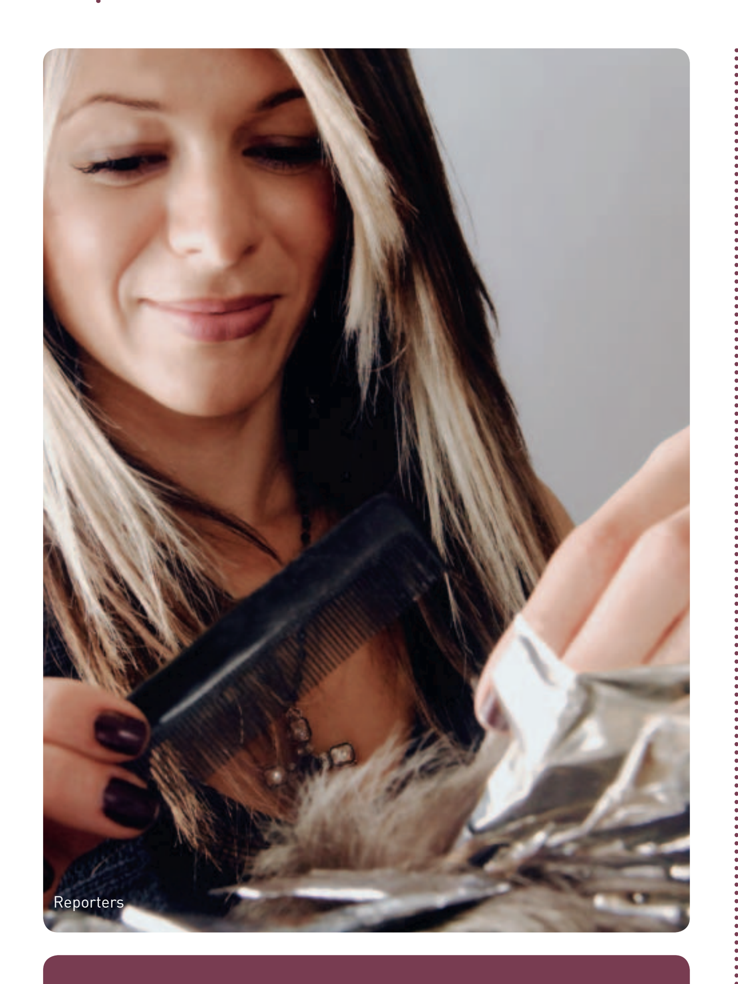


OMRON C28P CompAIR

La technique augmente l'efficacité !

Demandez conseil dans votre point de vente.

LES ALLERGIES EN MILIEU PROFESSIONNEL


Reporters

Chaque année, la Belgique compte environ 25 nouveaux cas d'allergies respiratoires d'origine professionnelle par million de travailleurs. A ce jour, plus de 400 allergènes ont été identifiés dans le milieu du travail et peuvent provoquer rhinite, asthme, eczéma ou urticaire. A quoi est due une allergie professionnelle et comment l'éviter ? Quelques explications !

RECONNAÎTRE UNE ALLERGIE PROFESSIONNELLE

Une allergie est dite «professionnelle» si elle résulte directement de l'exposition d'un travailleur à un allergène sur son lieu de travail ou si elle est causée par une exposition indirecte dans le cadre de son activité professionnelle. Bien sûr, pour attester qu'une allergie est professionnelle, encore faut-il le prouver !

L'exposition est prouvée ou réfutée par le Fonds des maladies professionnelles. C'est d'ailleurs également cette institution publique qui, en fonction de critères précis, peut intervenir pour l'indemnisation des salariés concernés.

DÉPISTER L'ALLERGIE

Généralement, afin de démontrer une allergie à telle ou telle substance, un médecin effectue des tests allergiques. Concernant les allergies professionnelles respiratoires, ce type de test n'est pas assez fiable parce que non standardisé.

Le médecin peut par contre procéder à un test de provocation : il expose le patient à la substance incriminée et observe si elle déclenche de l'asthme. En revanche, ces tests d'allergie sont très fiables pour les allergies professionnelles cutanées.

CONNAÎTRE L'ALLERGÈNE

Certaines substances peuvent provoquer des allergies à la fois cutanées et respiratoires, débutant le plus souvent au niveau de la peau. Prenons l'exemple d'une infirmière en salle d'opération qui constate de l'urticaire aux mains. Elle attribue cette réaction aux gants en latex et décide de porter des gants sans latex. Son urticaire disparaît et la voilà rassurée.

Mais ses collègues et les chirurgiens utilisent toujours les gants en latex. Peu à peu, notre infirmière développe une rhinite puis de l'asthme, donc une allergie respiratoire.

En cause : la poudre qui se dégage des gants en latex de manière imperceptible. C'est pourquoi la personne allergique ne fait souvent pas le lien entre les deux.

Il est donc important de reconnaître rapidement l'allergène responsable et de prendre les mesures adéquates pour en limiter les conséquences.

ET UNE FOIS L'ALLERGIE PROUVÉE ?

Comme pour toute autre allergie, les allergies professionnelles ont tendance à s'aggraver avec le temps si le contact avec l'allergène est répété, prolongé ou constant. Parfois, les symptômes peuvent même persister après arrêt de l'exposition à la substance responsable.

Quoi qu'il en soit, le mieux est de ne plus s'exposer à l'allergène incriminé dès que l'allergie est confirmée, ce qui implique de prendre des mesures ou, malheureusement souvent, de changer d'orientation professionnelle.

Les mesures à prendre en cas d'allergie professionnelle :

- réduire autant que possible l'exposition des travailleurs aux substances potentiellement allergisantes, par exemple avec des systèmes d'aspiration ou des gants sans latex
- mettre à la disposition du travailleur allergique des équipements de protection individuels adaptés en cas d'exposition inévitable.

Ces mesures dépendent toutefois de l'employeur et de ses moyens. Si l'investissement est trop important pour lui, il ne les appliquera pas. Dans ce cas, le travailleur allergique est déclaré inapte au poste qu'il occupe.

La réorientation professionnelle :

- changement de fonction si possible (en cas d'exposition indirecte dans un atelier, peu importe le changement de fonction, la personne sera toujours exposée)
- recherche d'un nouvel emploi.

Cette situation a un gros impact sur la vie d'un travailleur qui se retrouve au chômage ou doit changer de poste de travail. Pour l'un, c'est le chômage forcé et pour l'autre, ce n'est pas l'emploi qu'il a choisi.

Profil remercie le Professeur Olivier Vandenplas, pneumologue au Centre Hospitalier Universitaire de Mont-Godinne, pour son aimable collaboration !

Plus d'info ?

Le Fonds des maladies professionnelles
www.fmp-fbz.fgov.be
Avenue de l'Astronomie, 1 - 1210 Bruxelles
Tél. : 02 226 63 30 - E-mail : secr@fmp.fgov.be


Reporters

Les métiers "sensibles"

Parmi d'autres, les secteurs les plus concernés par les allergies professionnelles sont :

- la coiffure
  (p.ex. les produits de décoloration capillaire)
- l'agro-alimentaire et la boulangerie
  (p.ex. les farines de céréales)
- les soins de santé
  (p.ex. les gants de chirurgie en latex)
- la menuiserie et l'ébénisterie
  (p.ex. les poussières de bois)
- les laboratoires de recherche
  (p.ex. les animaux de laboratoire)
- l'agriculture
  (p.ex. les substances végétales ou animales)

Les allergies professionnelles respiratoires en chiffres

Environ 10 % des adultes asthmatiques en Belgique le sont à cause de leur environnement professionnel.

Sur les centaines d'allergènes professionnels reconnus, seule une dizaine est responsable des allergies respiratoires les plus courantes.



LA TÊTE CONTRE LES MURS !


Reporters

Les maux de tête : vous connaissez ? Tout le monde est un jour passé par là. Même si la plupart du temps les problèmes ne sont pas sérieux, ils sont néanmoins très invalidants et peuvent sérieusement perturber la vie quotidienne. Alors, céphalées de tension ou migraine ?

LES CÉPHALÉES DE TENSION

Les céphalées de tension sont les maux de tête les plus fréquents. Certains facteurs favorisent leur apparition : stress, dépression ou angoisse, surmenage, alcool, café, lunettes mal adaptées ou absence de lunettes alors qu'elles seraient nécessaires, le bruit, etc. Elles touchent autant les hommes que les femmes. La plupart du temps, la douleur se localise sur les deux côtés de la tête et donne l'impression d'avoir la tête prise dans un étau.

Les symptômes des céphalées de tension sont beaucoup moins prononcés que ceux de la migraine. On parle de céphalée de tension chronique lorsque 15 crises mensuelles au moins surviennent sur une période de 3 mois.

Si ces maux de tête apparaissent sporadiquement, il est possible de les faire disparaître la plupart du temps avec un peu de repos ou un simple antidouleur. Mais il existe des moyens pour combattre les maux de tête sans médicament.

TRAITER LES CÉPHALÉES DE TENSION SANS MÉDICAMENT

Les maux de tête survenant en période d'examens sont un bon exemple de céphalées de tension : cette période se caractérise par du stress, un manque de sommeil et des repas irréguliers.

Les personnes travaillant sur ordinateur doivent respecter une bonne distance entre les yeux et l'écran. Il est également important d'adopter une bonne position de travail afin de prévenir les céphalées de tension et autres troubles. Faites particulièrement attention à votre dos, vos épaules et votre nuque.

Une promenade, un moment de détente accompagné d'un massage, peut également faire beaucoup de bien. Certains exercices de détente peuvent être effectués à

tout moment, tant à la maison qu'au travail. Vous n'avez besoin d'aucun appareil. Une chaise suffit…

ET SI C'ÉTAIT LA MIGRAINE ?

La migraine est une affection fréquente : 1 Belge sur 5 en souffre un jour. Les femmes ont trois fois plus de chances d'être atteintes que les hommes. La migraine concerne principalement les personnes âgées de 25 et 45 ans, mais peut intervenir à tout âge. Cela peut commencer dès l'enfance. Chez les femmes, elle apparaît souvent à la puberté. La migraine peut être d'origine héréditaire.

La migraine se manifeste par des douleurs lancinantes du côté droit ou gauche de la tête, parfois pendant des heures, voire des jours. **L'épisode migraineux est souvent associé à d'autres symptômes** : une intolérance à la lumière, au bruit et aux odeurs, des nausées, des vomissements, etc. **Dans le cas de la migraine avec aura ou migraine ophtalmique, la personne ressent d'abord des troubles visuels** : voile noir, éclairs en zigzags,… Les enfants peuvent être atteints de migraine dès deux ans. **Les crises de migraine sont courtes chez les tout-petits, mais elles ne sont pas rares** : 5 à 10 % des enfants seraient atteints. La crise peut s'accompagner de vomissements.

LES CAUSES DE LA MIGRAINE

Avant et pendant une crise de migraine, l'irrigation du cerveau est modifiée. Chez certains migraineux, y compris les enfants, des causes extérieures peuvent agir comme facteurs déclencheurs.

En voici quelques-unes possibles

- **L'alimentation** : certains aliments ainsi que l'alcool, peuvent provoquer une crise. On constate également l'influence d'un repas tardif, d'une alimentation insuffisante ou du saut d'un repas.
- **Le sommeil** : modification des habitudes de sommeil, manque ou excès de sommeil.
- **Le stress** : enfants, travail,…
- **Le rythme de vie** : repas irréguliers, stress et fatigue, tension intense, etc.
- **L'environnement** : lumière forte ou vacillante, fortes odeurs, modifications de la pression atmosphérique, etc.
- **Les fluctuations hormonales** : facteurs hormonaux féminins tels que menstruations, contraceptifs, traitements hormonaux, etc.
- La prise de certains médicaments.

COMMENT SOULAGER LA MIGRAINE ?

Dans un premier temps :

- Prenez un bain chaud.
- Allongez-vous dans une pièce calme et sombre.
- Essayez de dormir.
- Appliquez une compresse froide sur la nuque.

Chez un enfant migraineux, lorsque la crise survient, le sommeil reste le meilleur traitement. Un environnement très calme et un léger massage relaxant peuvent suffire à endormir le bébé.

En fonction de la fréquence et de l'intensité des crises, le médecin peut être amené à prescrire un traitement de fond à prendre quotidiennement pour diminuer la fréquence ou l'intensité des crises de migraine, sans malheureusement les faire disparaître totalement.

ARRÊTEZ DE VOUS TAPER LA TÊTE CONTRE LES MURS !

Vous pensez avoir tout essayé pour soulager vos crises ? Et si vous en parliez à votre médecin ? Vous apprendrez ainsi à mieux connaître la maladie, à mieux comprendre à quels moments elle survient. Cet entretien contribuera également à identifier les facteurs déclencheurs et adopter un traitement beaucoup plus efficace que toutes les formes d'automédication…

ATTENTION !

Les médicaments contre la douleur sont habituellement efficaces pour soigner le mal de tête. Mais leur consommation abusive ou prolongée peut transformer des maux de tête intermittents en un état permanent (céphalées par abus d'antalgiques). N'en abusez donc pas et consultez votre médecin.

Il est important de recevoir des soins médicaux lorsque les maux de tête :

- apparaissent de façon soudaine et sont très intenses
- s'accompagnent de convulsions, de troubles psychologiques et d'une perte de conscience
- s'accompagnent d'une incapacité fonctionnelle neurologique (perte de l'équilibre, faiblesse, engourdissement, difficultés d'élocution ou dédoublement de la vue)
- s'accompagnent de nausées persistantes et de vomissements
- s'aggravent sur une période de quelques jours ou de quelques semaines
- sont associés à une fièvre ou à une rigidité du cou.

QUELQUES EXERCICES CONTRE LES MAUX DE TÊTE

Se détendre prévient le mal de tête. Un bain chaud, une petite sieste suffisent parfois. Se promener en plein air favorise la circulation du sang. Vous pouvez également appliquer une compresse froide sur la nuque.
Des activités telles que le yoga, le Qi Gong, le Tai Chi,etc. sont recommandées.

Des exercices de détente peuvent également vous aider à évacuer le stress et prévenir le mal de tête. Asseyez-vous sur une chaise et effectuez tous les exercices, en maintenant la tension puis relâchez.

Main et avant-bras
Serrez lentement le poing. Tendez les muscles de la main et de l'avant-bras.

Bras
Pliez l'avant-bras, poussez le coude contre le dossier de la chaise.

Front
Tirez les sourcils vers le haut ou vers le milieu.

Joues et nez
Fermez les yeux et relevez le nez.

Joues et mâchoire
Ouvrez la bouche et étirez les muscles de la mâchoire inférieure.

Nuque et mâchoire
Dirigez le menton vers le cou et appuyez l'arrière de la tête contre un repose-tête imaginaire.

Poitrine et épaules
Resserrez les omoplates et poussez le sternum vers l'avant.

Ventre
Rentrez le ventre et poussez doucement le bas du dos vers l'arrière contre le dossier de la chaise.

Cuisse
Tendez les muscles des cuisses en alternant côté gauche et côté droit.

Jambe
Tendez le pied gauche puis le pied droit dans la direction du tibia.

Pied
Tendez le pied vers l'avant, pliez les orteils et tournez le pied un peu vers l'intérieur.

Un médicament n'est pas un bonbon !

Les parents recourent trop vite aux médicaments si leurs enfants toussent ou sont enrhumés. Afin de mieux les informer de l'utilisation correcte de médicaments auprès des enfants, l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (AFMPS) a lancé la campagne «Attention, un médicament n'est pas un bonbon !».

Chaque année, les pharmaciens belges vendent 6,6 millions de boîtes de médicaments pour enfants. A moins que les symptômes soient inquiétants, les médicaments ne sont vraiment pas nécessaires pour des affections bénignes entraînant de la fièvre, de la toux, de la congestion nasale ou des régurgitations.

Mais comment pouvez-vous déterminer quand il faut recourir aux médicaments et quand il ne le faut pas ? Pour vous aider, l'AFMPS a publié trois brochures (fièvre, toux et rhume ainsi que régurgitation). Ces brochures vous expliquent clairement dans quels cas vous devriez consulter votre médecin et lorsque vous pouvez ou pas administrer des médicaments.

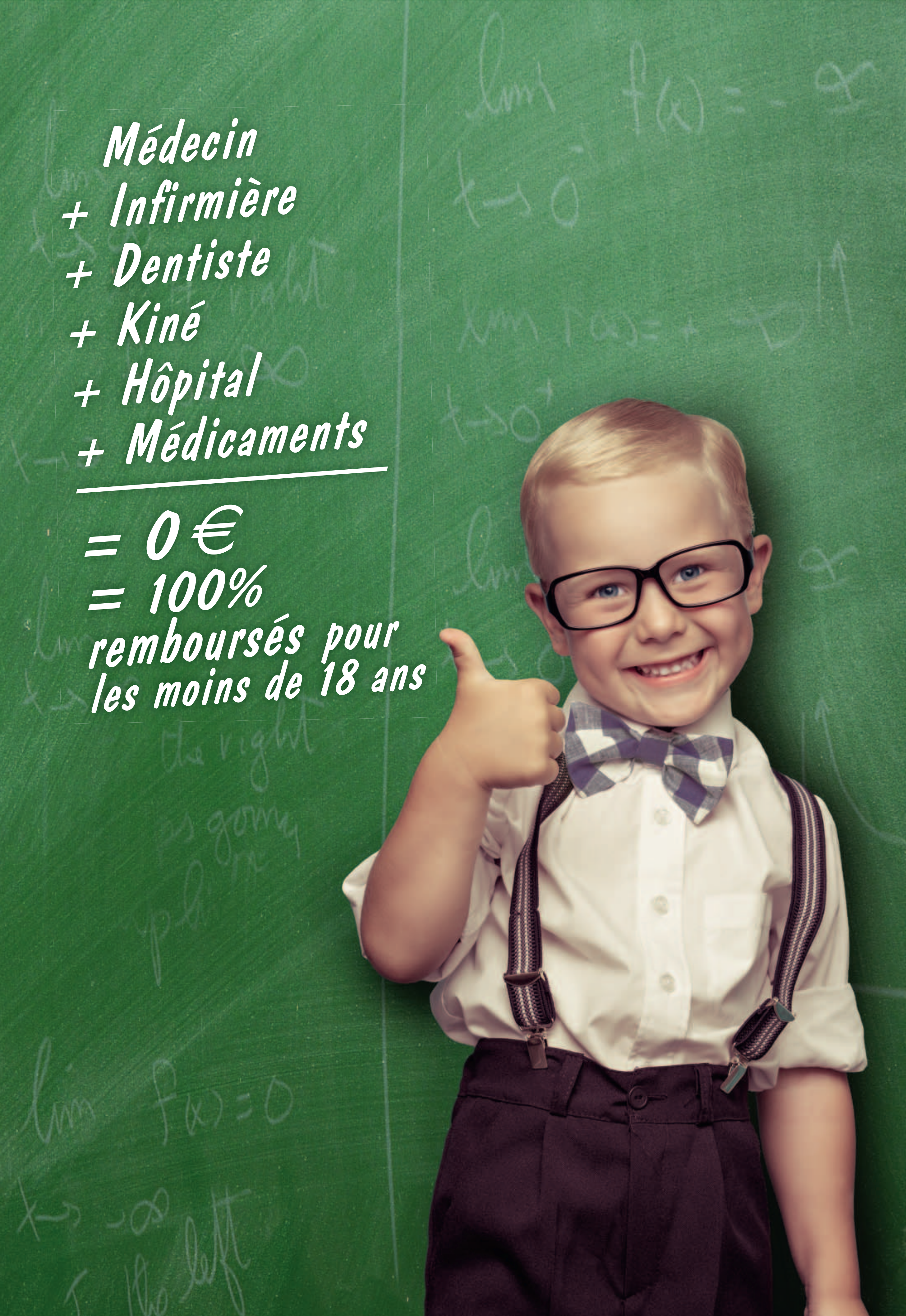
Plus d'infos :
Consultez www.unmedicamentnestpasunbonbon.be !

Médicaments contre la toux et le rhume : nouvelles mesures

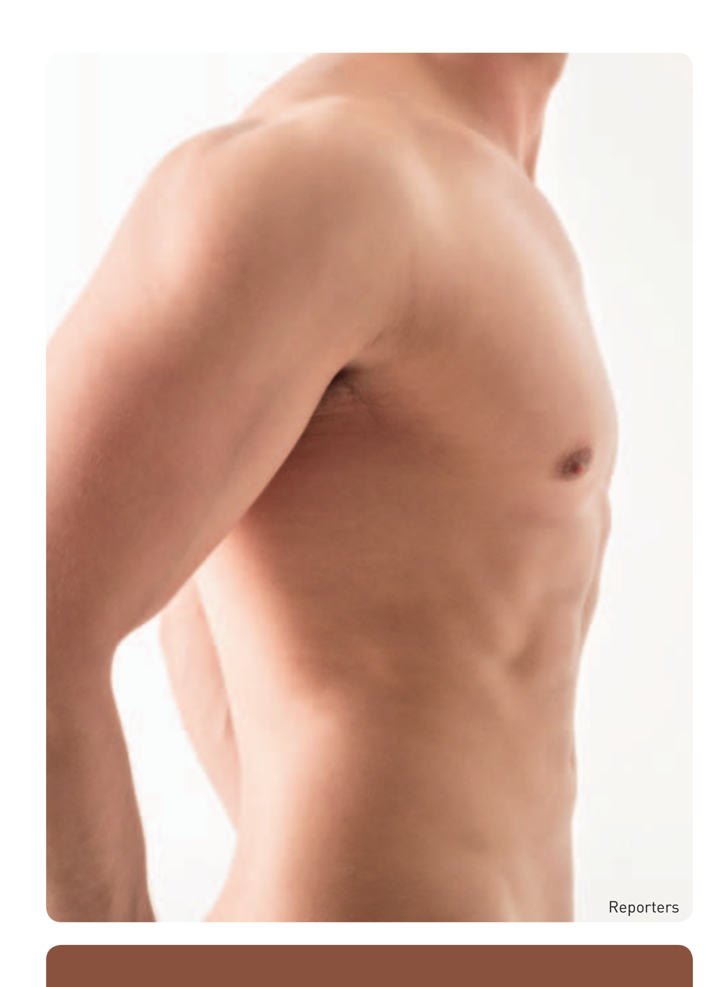
La ministre de la Santé publique Laurette Onkelinx a approuvé de nouvelles mesures de protection concernant les médicaments contre la toux et le rhume à destination des enfants. Bref aperçu !

- Pour éviter le risque d'ingestion accidentelle, le conditionnement des préparations réalisées sous la forme de sirop, gouttes ou spray nasal, devra être scellé au moyen d'un bouchon de sécurité.
- Les médicaments contre la toux qui contiennent certaines substances actives, seront contre-indiqués pour les enfants de moins de six ans car ces médicaments peuvent présenter un danger.
- Le conditionnement de tous les décongestifs nasaux topiques (médicaments contre le gonflement de la muqueuse nasale) doit mentionner que le nez doit d'abord être rincé au moyen d'une solution saline avant d'entamer un traitement médicamenteux et que ce traitement ne doit pas durer plus de cinq jours.

Plus d'infos :
Consultez www.fagg-afmps.be !


Médecin
+ Infirmière
+ Dentiste
+ Kiné
+ Hôpital
+ Médicaments
= 0 €
= 100%
remboursés pour
les moins de 18 ans

LA GUERRE AUX POILS


Reporters

Où qu'ils se logent, les poils font, de nos jours, rarement l'unanimité. Pour certains, ils sont même devenus l'ennemi public numéro 1, à éliminer par tous les moyens quitte à s'en débarrasser définitivement. Mais que penser de l'épilation définitive ? Comment ça fonctionne ? Est-ce risqué ? Profil coupe le cheveu en quatre pour vous donner une information au poil !

Résidu de notre pelage préhistorique, les poils qui avaient alors vocation de protection thermique, ont depuis belle lurette été remplacés par de magnifiques vêtements. Dès lors, à quoi nous servent-ils aujourd'hui ? Leur présence n'est pas dénuée de sens. Tout d'abord, ils retiennent les odeurs et les phéromones. Ils remplissent donc une fonction d'attirance sexuelle. Ils font également partie des caractères sexuels secondaires qui distinguent les enfants des adultes. Enfin, ils participent à ce que l'on appelle les «caractéristiques ethniques» (p. ex. Asiatiques et Africains ont moins de poils).

ÉPILATION DÉFINITIVE

Malgré plusieurs siècles passés à chercher à les éradiquer, les poils sont aujourd'hui toujours présents par endroit, sur notre peau. Heureusement, des technologies ont été mises au point pour nous permettre de les éliminer définitivement. L'épilation définitive est en effet aujourd'hui largement répandue. Mais attention, on est encore loin du coup de baguette magique !

- Plusieurs séances sont nécessaires. A raison d'une séance toutes les 4 à 6 semaines.
- Le respect du planning de ces séances est essentiel pour obtenir un bon résultat.
- Cette pratique a un coût non négligeable.

En d'autres termes, quelques efforts sont nécessaires, mais la récompense en vaut la peine !

HISTOIRE DE LA SUPPRESSION DES POILS…

On s'en doute, cette phobie des poils ne date pas d'hier. De nombreux historiens s'y sont même intéressés au point d'affirmer que les statues de l'Egypte et de la Grèce anciennes fournissent les preuves que les femmes se débarrassaient déjà de leur pilosité. Dans la Rome antique, cette pratique était d'ailleurs monnaie courante chez les femmes de la classe supérieure. Quant aux femmes des cultures anciennes du Moyen-Orient et d'Afrique, elles utilisaient déjà l'épilation et le rasage. Le Moyen Age fut une époque plus propice aux poils qui étaient éliminés uniquement pour éviter les poux. Ensuite, il faut attendre le début du 20e siècle, pour que le rasage des jambes et des aisselles devienne acceptable avec les modes dénudant les bras et les

jambes. L'apparition du bikini en 1946 élargit ensuite les zones de rasage. La meilleure période pour les poils fut sans conteste la montée du féminisme dans les années 60 et 70. Exit les diktats de la mode et vive le naturel ! Ces dernières décennies, la mode et le marketing ont amené une nouvelle tendance à la suppression des poils pubiens. Cultivée également par la pornographie, cette image de la femme est maintenant perçue par de nombreux jeunes hommes et femmes comme étant la norme.

Les messieurs aussi

Aujourd'hui, l'épilation qu'elle soit définitive ou provisoire n'est plus réservée exclusivement aux femmes. Les hommes prennent désormais soin de leur apparence et de leur look presque autant que les femmes. Pratiquée régulièrement par les cyclistes, les nageurs et autres sportifs, l'épilation s'est propagée dans les médias et la publicité, faisant l'apologie des torses musclés et imberbes. Si le torse, le dos et les épaules sont des grands classiques, ces messieurs font également appel à l'épilation définitive pour d'autres zones : *«Je reçois par exemple des hommes, chargés de clientèle, qui souhaitent se débarrasser des poils sur le dos des mains»*, explique le Dr Neczyporenko, dermatologue. *«D'autres veulent enlever une partie de leur barbe, lorsqu'elle monte trop haut sur le visage ou dans le cou parce que le rasage provoque des boutons».*

EPILATION DÉFINITIVE

5 questions au Dr Florence Neczyporenko, Dermatologue, Chef de Clinique Adjoint CHU Saint-Pierre (Bruxelles)

On parle d'épilation définitive, mais est-on réellement débarrassé à tout jamais de ces poils indésirables ?

En réalité, l'épilation définitive n'est pas tout à fait «définitive» au sens où on l'entend.

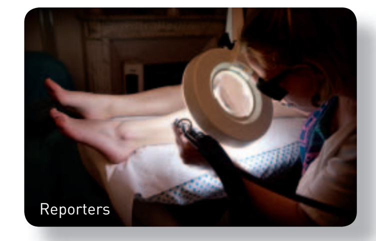
La définition officielle de la FDA (food and drug administration) parle d'une épilation définitive de la plupart des poils. Parfois, après quelques années, il peut en effet y avoir une discrète repousse de l'un ou l'autre poil, nécessitant une éventuelle retouche.

En fait, chaque racine (follicule pileux) contient une réserve de poils à venir. Cette réserve est différente d'une personne à l'autre, d'une zone du corps à l'autre et même d'une racine de poils à l'autre. C'est pourquoi, le nombre de séances varie d'une personne à l'autre et d'une zone à l'autre chez une même personne.

Lorsqu'on parle d'épilation définitive, à quelle technique fait-on référence ?

Il existe deux approches :

- L'épilation au laser : certains lasers étant plus spécifiques pour les poils clairs ou les peaux noires, des cas difficiles à traiter en épilation définitive.
- L'épilation à la lampe flash qui utilise le principe de la lumière pulsée. Moins performantes que les lasers, les lampes flash sont plus souvent utilisées par les esthéticiennes.


Reporters

En quoi consistent ces techniques ?

Les lasers épilation et les lampes flash émettent une lumière dont la cible est le pigment du poil. Le poil et sa racine absorbent la lumière envoyée par l'appareil et sont détruits.

Les appareils d'épilation sont prévus pour ne cibler que la couleur brun/noir.

Seuls les poils pigmentés, c'est à dire colorés, absorberont la lumière et seront détruits. Les poils blancs sont insensibles à cette technique. Les poils blonds seront plus ou moins sensibles selon les appareils d'épilation utilisés. Mieux vaut un laser pour ce type de poils clairs, c'est à dire peu pigmentés.

Quels sont les risques ?

Lorsque la lumière rencontre sa cible, un petit dégagement de chaleur se produit localement . Cette chaleur dégagée par la racine de poil détruite se propage à la peau qui l'entoure, ce qui a deux conséquences : c'est un peu douloureux et cela peut parfois provoquer localement de petites brûlures, surtout si la peau est bronzée. Il est donc impératif de se présenter sans bronzage à chaque séance d'épilation. Si cela arrive, malgré les précautions de l'opérateur, il ne faut pas s'inquiéter : c'est très superficiel et cela disparaît généralement en quelques jours.

Les réglages sont plus sensibles lorsque la peau est mate ou noire. Il est alors vraiment préférable de confier sa peau à un laser et à un médecin expérimenté plutôt qu'à une lampe flash et à une esthéticienne.

Existe-t-il des contre-indications ?

- Prendre des médicaments photo-sensibilisants comme certains médicaments anti-acné ou anti-inflammatoire.
- Présenter du vitiligo actif (dépigmentation de la peau auto-immune).
- Avoir la peau bronzée.

A QUOI SERT L'HOMÉOPATHIE ?


Reporters

L'homéopathie est une discipline qui divise la communauté scientifique. Elle est tout de même utilisée par certains médecins généralistes et fait sa place dans des équipes pluridisciplinaires au sein d'hôpitaux. Alors, qu'est-ce que l'homéopathie et pourquoi n'est-elle pas toujours prise au sérieux ? Réponses avec le Dr Devos, médecin homéopathe !

QUELQUES DÉFINITIONS

L'homéopathie est souvent considérée à tort comme la médecine des plantes, or c'est la phytothérapie qui se base sur les végétaux. Elle est aussi parfois associée à l'aromathérapie qui est la médecine des huiles essentielles. Mais les éléments constituant les remèdes homéopathiques peuvent autant provenir du monde végétal (plantes, arbres,...) que du minéral (calcium, magnésium,...) et de l'animal (venin de serpent, lait de jument,...).

L'homéopathie repose sur trois principes :

- La similitude = donner à un patient malade un remède qui provoquerait ses symptômes chez une personne saine.
- Un remède dilué et dynamisé = un élément est dilué dans de l'eau et dynamisé, c'est-à-dire secoué pour lui donner une énergie. «Cette dernière étape a toute son importance, sinon le remède ne produit pas le même effet !», explique le Dr Devos.
- L'individualisation : chercher ce qui est spécifique au patient pour trouver le remède qui convient à ce patient. Plutôt que de se focaliser sur l'affection en tant que telle, il s'agit de s'intéresser à la situation propre au patient.

Les remèdes homéopathiques sont soit fabriqués par des firmes pharmaceutiques spécialisées en la matière, soit par des pharmaciens équipés pour le faire et qui en ont les compétences.

L'HOMÉOPATHIE EN PRATIQUE

Selon le principe de l'individualisation, le but du traitement homéopathique est donc de rétablir la santé du patient dans sa globalité, plutôt que de seulement gué-

rir d'une affection en particulier. «En médecine conventionnelle, un traitement est administré dans le but de faire disparaître une maladie. En homéopathie, l'intérêt se porte sur ce qui est curieux et particulier au patient», développe le Dr Devos.

«Par exemple, en cas de douleur à l'estomac, l'homéopathe cherche la cause de ce symptôme au lieu de se limiter à le soigner, car l'origine du problème n'est pas forcément l'estomac lui-même », poursuit-il.

Par conséquent, il n'existe pas de liste à proprement parler de ce qui justifie ou non un traitement homéopathique. D'ailleurs, les homéopathes étant des médecins, ils font la part des choses entre un médicament et un remède homéopathique. «Et l'un n'exclut pas l'autre !», précise le Dr Devos.

Le médecin homéopathe examine l'affection au moyen d'une anamnèse classique et d'un examen clinique, mais il cherche aussi les origines en parlant avec le patient, c'est-à-dire au moyen d'une anamnèse homéopathique (questions que les médecins conventionnels ne posent pas, comme «quel genre de douleur ?», «que provoque le froid/le chaud ?»,...).

Sur base d'un répertoire homéopathique et en fonction du patient et de ses symptômes, l'homéopathe peut traiter des allergies, rhumatismes, problèmes des voies respiratoires, troubles digestifs, dépressions, etc. Dans le cas d'un cancer, l'homéopathie peut soulager la personne en tant que support thérapeutique. «D'ailleurs, des services oncologiques ont demandé à des homéopathes d'intégrer leurs équipes pluridisciplinaires», ajoute le Dr Devos.

Quels sont les avantages de l'homéopathie ?

«L'homéopathie n'entraîne pas d'effets secondaires, ce qui est un énorme avantage !», répond le Dr Devos. *«Les médicaments conventionnels sont très actifs, fonctionnent très bien, mais tous peuvent présenter des effets secondaires»*, explique-t-il.

«Un autre avantage est que l'homéopathe ne fait pas de la suppression de symptômes, il en cherche l'origine de manière à ce que le patient retrouve la santé dans sa globalité. En effet, la suppression d'un symptôme (p.ex. eczéma) déplace seulement le problème dans certains cas (p.ex. apparition d'asthme)», selon le Dr Devos. D'où une accumulation de traitements différents avant de cerner le cœur du problème. L'homéopathie éviterait cet écueil.

Et les inconvénients...

Le patient peut subir une aggravation homéopathique passagère, par exemple un eczéma qui s'intensifie momentanément avant de finalement disparaître.

L'homéopathie à elle-seule peut être insuffisante dans certaines situations qui ne permettent pas de faire l'impasse sur des médicaments (p.ex. l'hypothyroïdie).

Il est donc important que l'homéopathie soit pratiquée uniquement par des médecins. Le médecin homéopathe sensibilise le patient sur son hygiène de vie, à savoir une alimentation équilibrée, des exercices physiques et le respect des rythmes (travail/détente, sommeil/éveil, activité intellectuelle/activité manuelle,...). *«Ça ne sert à rien de prendre un traitement si on vit n'importe comment !»*, commente le Dr Devos. *«Par conséquent, œuvrer pour la santé c'est d'abord signaler une mauvaise habitude de vie»*, ajoute-t-il. Bref, l'homéopathie joue un rôle préventif avant son rôle thérapeutique.

«En outre, s'il est possible dans certains cas de se soigner en évitant un traitement antibiotique et sans perte d'immunité au moment du traitement, c'est plutôt intéressant !», conclut le Dr Devos.

Les critiques à l'égard de l'homéopathie

C'est lent !

«Les effets ne sont pas toujours immédiats, d'autant plus s'il s'agit d'un problème de longue date», explique le Dr Devos. De ce fait, les gens croient que l'homéopathie est lente. *«Or, même dans des cas aigus, l'homéopathie peut agir presque immédiatement. L'homéopathie n'est donc pas lente et ses effets peuvent être au contraire très rapides»*, argumente-t-il.

C'est un effet placebo !

«Il a été démontré que les effets bénéfiques sont supérieurs à l'effet placebo», affirme le Dr Devos. C'est le concept d'élément dilué dans de l'eau (donc trop peu d'actifs pour être efficace) et l'absence de preuves scientifiques qui alimentent cette idée. *«Mais alors comment expliquer que cela fonctionne sur les animaux ou les bébés ?»*, renchérit le Dr Devos.

Profil remercie le Docteur Philippe Devos, médecin généraliste homéopathe, pour son aimable collaboration !

Au niveau de la loi

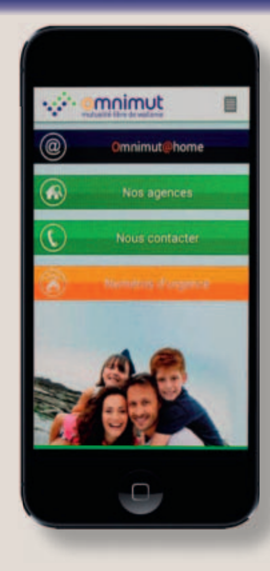
La loi Colla de 1999 a reconnu cette pratique non conventionnelle au même titre que l'ostéopathie, la chiropractie et l'acupuncture. L'arrêté royal adopté le 12 juillet 2013 par le Conseil des ministres décrète que l'homéopathie ne pourra plus à terme être exercée que par les seuls médecins, dentistes et sages-femmes avec un diplôme supplémentaire en homéopathie. Cette mesure d'encadrement est justifiée par le fait que les médecins (dentistes...) sont les seuls autorisés à prescrire.

CONCOURS

TÉLÉCHARGEZ SANS ATTENDRE LA NOUVELLE APPLICATION



Développée pour smartphone et compatible pour Ipad et tablettes androïd





Application simple et gratuite.

Elle vous permet de :

- Consulter vos remboursements et votre dossier grâce à une connexion sécurisée,
- Entrer en contact avec un de nos conseillers,
- Rechercher une agence ou une boîte aux lettres dans votre région,
- Etre informé de notre actualité,
- Trouver rapidement un n° d'urgence en cas de problème.

3 Tablettes

Samsung tab 2 offertes par



SON IMAGE ELECTRO TELECOM MULTIMEDIA

Nous vous donnerons l'envie de revenir !

Envoyez votre bulletin de participation à Omnimut - service communication.

rue Natalis 47b à 4020 Liège

Nom, Prénom : . . . .

Adresse : . . . .

Téléphone : . . . . E-mail : . . . .

Date : . . . . Signature :

Deux tablettes Samsung tab2 via internet (communication@omnimut.be) et une tablette Samsung tab2 via courrier postal.
Tirage au sort le 6 décembre 2013. Règlement du concours sur www.omnimut.be

Tao et Yogaroma

Spécial 8-12 ans

"La maman de Sébastien, 12 ans, ne savait plus à quel Saint se vouer suite à ses lamentables résultats scolaire, et son total désintérêt pour l'école. Après une séance de tao collectif, lors de l'exercice des 6 sons, Sébastien a pu exprimer la haine qu'il avait envers son professeur. Il fut alors facile de faire prendre conscience à Sébastien de devoir dissocier son professeur de ses études, et de terminer avec 84 % en étant pour la première fois en 6 ans content et sûr de lui pour se rendre aux examens. Son professeur de tennis fut quant à lui très surpris de son attitude positive lors du tournoi qui suivit, même sa posture avait changée. (Sébastien a quotidiennement pratiqué le son à la maison pendant toute cette période).

Que ce soit via le tao ou le yoga, Marie-France Pierre propose des séances qui amènent aux enfants plus de souplesse, de détente musculaire, de prise de conscience du corps, donnent des résultats sur la mémoire, l'expression de soi, le développement de la créativité.

Ces séances s'adressent aux enfants de 8 à 12 ans. Les cours se donnent le mercredi après-midi pendant 2h.

(Il est vivement conseillé aux parents de suivre un cours de tao pour adultes pour pouvoir pratiquer avec les enfants à la maison).

Pour les membres omnimut : 5 % de réduction sur tous les produits en plus de la carte de fidélité et 10 % sur toutes les formations données par MFP.



Boutique Plaisirs d'Essences
rue Charles Magnette 11 • Liège • 04 221 22 58
www.mariefrancepierre.be
mariefrancepierre@gmail.com
du mardi au samedi de 10h30 à 13h30 et de 14h à 18h.





CONCOURS

Quels sont les animaux qui travailleront avec les éléphants ?

- ☐ des chevaux
- ☐ des tigres
- ☐ des chiens

Nom, Prénom : . . . .

Adresse : . . . .

Code Postal - Localité : . . . .

Téléphone : . . . .

e.mail : . . . .

Coupon à renvoyer au Service Communication, rue Natalis 47b à 4020 Liège
* Conditions sur notre site internet www.omnimut.be
Tirage au sort le 22 novembre 2013.

Pour nos membres,

10 % de réduction*

sur le prix des places (4 max.) sur présentation de cet encart et d'une vignette.

Collez votre vignette

SNP

Syndicat national des propriétaires et copropriétaires

OFFRE SPECIALE

"Une association qui est dirigée par des propriétaires et qui connaît leurs problèmes."

Etre heureux dans son logement contribue directement et indirectement au bien-être de la personne et donc à sa santé.

Face à cette réalité, le Syndicat National des Propriétaires et des Copropriétaires (SNP) propose aux membres Omnimut, propriétaires, copropriétaires et occupants de bénéficier de conditions avantageuses* :

- **Trois mois d'abonnement gratuits** et sans engagement à la revue CRI
- **Une consultation gratuite**, par téléphone ou sur rendez-vous, auprès d'un avocat spécialisé dans les questions immobilières.

Par la suite, en tant que membre Omnimut, si vous confirmez votre intérêt d'adhérer à cette association de plus de 15.000 membres, vous payerez votre premier abonnement 48 € au lieu de 60 €.

Plus d'infos sur l'ensemble des services du SNP sur www.snp-aes.be

* Envoi des numéros gratuits et consultation éventuelle d'une durée maximum d'une demi-heure valables trois mois et après encodage de vos données auprès du SNP. Une lettre de confirmation vous sera envoyée avec le début et la date de fin de cette offre.

3 mois gratuits sans engagement - Réduction de 20 % en cas d'intérêt.

Envoyez votre réponse à notre service communication - rue Natalis 47b à 4020 Liège

Oui, en tant que propriétaire, je suis intéressé par l'offre temporaire gratuite proposée par le SNP, voici mes coordonnées :

Nom, Prénom : . . . .

Adresse : . . . .

Téléphone : . . . . .E-mail : . . . .

Date : Signature :

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2013. Le SNP s'engage à respecter les lois relatives au respect de la vie privée. Les données collectées ne serviront qu'à une utilisation interne au SNP et ne seront pas diffusées à des tiers.

VENTE ET LOCATION DE MATÉRIEL MÉDICAL

Exclusivement pour les membres Omnimut!

Location :

- large gamme allant de l'aérosol au lit médicalisé, en passant par les tire-lait et les chaises roulantes, ...
- location de 12 mois maximum. **GRATUIT** les 3 premiers mois.
- transport matériel lourd (lits électriques, lève personne, ...) **GRATUIT. PAS DE CAUTION !**

Vente de matériel destinés à la revalidation, à la guérison et au maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie. (canne de préhension, aérosol, oxymètre, home trainer, lit médicalisé, ...)

Vaste choix en matériel d'incontinence et produits de soins pour adultes et bébés.



Bd J. Bertrand, 46/50	6000 Charleroi	Tél. : 071 27 39 95
Rue Natalis, 47B	4020 Liège	Tél. : 04 344 86 64
Quai A. Sakharov, 2	7500 Tournai	Tél. : 069 89 01 33

Pour plus d'infos et conditions, notre brochure est disponible dans les agences Omnimut ou visitez notre site **www.omnimut.be** rubrique **«vente et location de matériel sanitaire»**



GRAN CANARIA

Départ de Bruxelles

10 jours / 9 nuits en *All Inclusive*
du 27 janvier au 5 février 2014

Gran Canaria est vraiment un continent en miniature : forêts luxuriantes, vallées verdoyantes parsemées de petits villages pittoresques, dunes « sahariennes », montagnes, cratères volcaniques, faune et flore exotiques, un magnifique littoral, larges plages... et la capitale la plus dynamique des îles Canaries. En somme, une île touristique pour tous les goûts !



© Diego Delso

© Bgabel

Votre hôtel : ClubHôtel Riu Waikiki***

Amateurs d'une ambiance conviviale et d'une bonne table, vous serez ici à la bonne adresse. Le ClubHotel Riu Waikiki vous invite à participer à des activités ou à profiter simplement d'une atmosphère joyeuse et détendue au bord de la piscine. Avez-vous plutôt envie d'une journée à la plage ? Le bus de l'hôtel vous y conduit gratuitement. Après une journée bien remplie et un délicieux dîner, vous pouvez opter pour un show ou présentation live ou bien vous plonger dans la vie nocturne de Playa del Inglés.



© Dan Kamminga

Situation : À 1,5 km de la plage de sable de Playa del Inglés. À 500 m du centre. Arrêt de bus à 50 m. Navette gratuite vers la plage. À ± 30 km de l'aéroport.

Facilités : Aire de jeu. Salon de coiffure. Magasin. WiFi au lobby.

Repas et boissons :

Petit-déjeuner-buffet et show-cooking. Petit-déj' continental/snacks. Déjeuner : buffet avec show-cooking et choix de desserts, plats légers. Pause-café (15 h 30-17 h 30). Dîner : buffets et mets préparés à la minute. Buffet à thème (2x/sem.). Sélection de boissons alcoolisées et non alcoolisées nationales aux bars et restaurants de l'hôtel jusqu'à 24 h. Deux restaurants avec terrasse. Snack-bar à la piscine. Bar-salon avec TV et coin de jeu de cartes.

Hébergement : Chaque chambre double est équipée d'une salle de bain, ventilateur de plafond, téléphone, TV-satellite, coffre-fort (gratuit) et balcon ou terrasse. Chambres doubles à usage individuel. 497 chambres.

Sports et détente : Piscine d'eau douce, piscine pour enfants, terrasse avec transats, parasols et cabines gratuits, grand jardin. Gratuit : 2 terrains de tennis (raquettes et balles sous caution), ping-pong (sous caution), gym, jeu de palets, volley, water-polo. RiuFit : backfit, aquagym, stretching, sculpture du corps. Fitness. 7x/semaine animation en journée pour adultes. Animation Riu en soirée, musique live ou spectacles (7x/semaine). Payant : billard, baby-foot, massages.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés : 1 050 € ▸ Affiliés retraités : 1 020,50 €
  (non affiliés : 1 088 euros)

Ces prix comprennent :
- Les vols aller/retour Bruxelles – Gran Canaria (Las Palmas)
- Les transferts aéroport-hôtel-aéroport
- Les taxes d'aéroport et la tva
- 9 nuitées sur base de chambre double en all inclusive
- L'assurance annulation, assistance et bagages
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue

Suppléments éventuels par personne :
- Chambre single (chambre double à usage individuel) : 251 €
- Les transferts Charleroi-Tournai- Liège vers Bruxelles A/R : 40 €.

Prix sous réserve d'éventuelles augmentations de taxes, carburant et/ou TVA. Frais accessoires de service : 8,50 € /dossier.

VOYAGES
LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Départ de Bruxelles

MARRAKECH

8 jours / 7 nuits en *All Inclusive*
Du 12 au 19 février 2014

Marrakech

Votre hôtel : RIU Tikida Palmeraie****

Situé à quelque 5 km de la médina de Marrakech et de sa palmeraie, cet hôtel mettra à votre disposition une formule *Tout compris*, idéale pour des vacances en famille.

Facilités : Piscine d'eau douce, piscine pour enfants, transats, parasols et serviettes gratuits à la piscine, terrasse-solarium, aire de jeux pour enfants, club pour enfants *RiuLand*, Centre de wellness avec divers soins, Hammam, massages, jacuzzi et salon de beauté (payants), salon de coiffure, piscine intérieure (chauffée en hiver), salle de gymnastique (gratuit), salle de jeux, magasin de souvenirs, boutique, kiosque, salle Internet (payant), billard (payant), terrain de golf aux alentours (payant).

Votre chambre : Chaque chambre est équipée de salle de bain avec bain, wc, sèche-cheveux, téléphone, climatisation/chauffage central, ventilateur au plafond, mini bar, TV satellite, coffre-fort, balcon ou terrasse.

Repas et boissons : Restaurant non-fumeurs avec terrasse, restaurant marocain avec terrasse, restaurant piscine/restaurant à thème, Lobby-bar, bar-salon.

Formule *All inclusive* : Petit-déjeuner : buffet varié avec aliments complets et show-cooking, petit-déjeuner continental/formule snack. Déjeuner : buffet avec show-cooking et choix de desserts, plats légers. Dîner : buffets et plats-minute, soirées spéciales : buffet à thème (2 fois par semaine), dîners alternatifs (sur réservation) : cuisine marocaine, cuisine italienne. Les boissons : les boissons nationales et internationales (avec ou sans alcool) consommées dans les bars et restaurants de l'hôtel jusqu'à minuit. Les sports et les activités : 2 courts de tennis en terre battue (dont une avec éclairage), terrain omnisports, salle de gymnastique, ping-pong, pétanque, shuffleboard, gymnastique, aquagym.

Le programme d'animation : en journée, loisirs pour adultes (quotidien), spectacles, musique live ou soirée Riu (quotidien).

ALL INCLUSIVE :

Prix par personne sur base d'une chambre double standard :
- Affiliés : 816 €
- Affiliés retraités : 792,50 €
- *Non affiliés : 845 €*

Ces prix comprennent :
▸ Les vols a/r Bruxelles-Marrakech ▸ Les transferts aéroport/hôtel/aéroport ▸ 7 nuits en *All inclusive* ▸ Les taxes et la TVA ▸ L'assurance annulation, assistance, bagages ▸ Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue.

Suppléments éventuels par personne :
- Chambre single : 135,50 €
- Transferts Liège-Charleroi-Tournai vers Brux A/R : 40 €

Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou carburant.
Frais accessoires de service : 8,50 €/dossier.



BENIDORM

10 jours / 9 nuits en **ALL INCLUSIVE :**
Du 24 février au 5 mars 2014

Votre hôtel : Magic Villa del Mar ****

Entièrement rénové. Idéalement situé le long de la grande route, face à la plage de Poniente et à 500 m du centre et de ses divers commerces. Cet hôtel donne sur la promenade qui est un véritable exploit architectural.

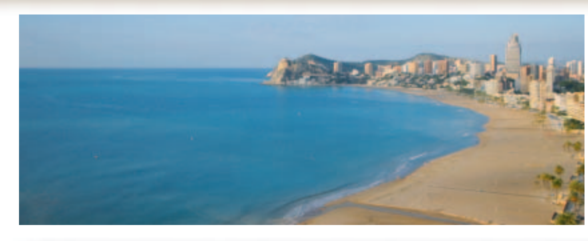
Facilités : Salon, salle de jeu, billard, aire de jeu, bibliothèque, discothèque.

Hébergement : Chaque chambre est équipée de salle de bains (sèche-cheveux), climatisation individuelle, frigo, coffre-fort (payant), vue sur piscine.

Sport et détente : piscine d'eau douce, bassin pour enfant, terrasse, transats et parasols gratuits à la piscine. Payant : sauna et bain à remous.

Bar et restaurant : restaurant avec repas sous forme de buffet, repas végétariens et diététiques possibles, restaurant « à la carte », bar, cafétéria.

All Inclusive : Petit déjeuner, déjeuner et dîner sous forme de buffet. Snack de 8 h à 24 h hors des heures de repas. Sélection de boissons locales alcoolisées et non alcoolisées (8 h-24 h), ping-pong, fitness et animation le jour et le soir.



Prix par personne sur base d'une chambre double vue piscine :
- Affiliés : 769 €
- Affiliés retraités : 728,50 €
- *Non affiliés : 796 €*

Ces prix comprennent :
- Les vols aller et retour Bruxelles/Alicante
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport
- 9 nuits en Magic All Inclusive sur base d'une chambre double
- Les services d'un accompagnateur *Ligne Bleue*
- Les taxes d'aéroport et la TVA
- L'assurance annulation, assistance et bagages.

Suppléments éventuels par personne :
- Chambre double vue mer : 57 €
- Chambre single vue piscine : 199 €
- Transferts Liège-Charleroi-Tournai vers Brux A/R : 40 €

Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou carburant.
Frais accessoires de service : 8,50 € /dossier.



Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A 1490 LA.TA. : Sauf erreur ou omission

RIVIERA TURQUE Kemer

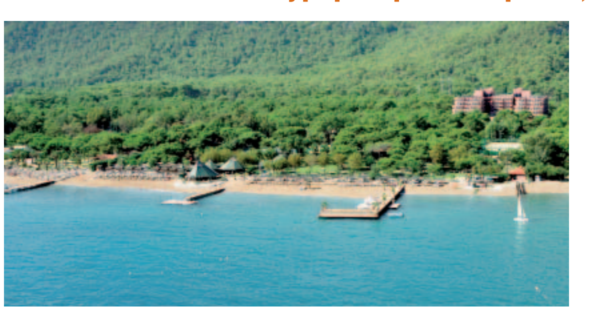
Départ de Bruxelles

10 jours / 9 nuits en All Inclusive
du 28 mars au 6 avril 2014

Dans la baie d'Antalya, le soleil brille plus de 300 jours par an. Ciel bleu garanti !

Cette région compte des villes fortifiées séculaires, de typiques ports de pêche, des ruines et des temples.

ALL INCLUSIVE !





Votre hôtel : Paloma Renaissance Antalya Beach Resort and Spa*****



Hôtel de classe à la plage, avec un très beau jardin. Espace wellness et chambres confortables pour votre plus grand plaisir.

Situation : le long de la plage privée, près du centre de Beldibi, à 40 km de l'aéroport.

Facilités : Cybercafé gratuit, WiFi gratuit au lobby, boutiques, supérette, salon de coiffure, blanchisserie, service médical, centre de bien-être (bain turc, sauna, massages [payant]).





Hébergement : toutes les chambres ont bain, climatisation, téléphone, TV-satellite, sèche-cheveux, mini bar, coffre-fort, coin salon, WiFi, moquette et balcon.

All Inclusive : Repas et boissons : buffet, petit-déj. tardif (de 10 h à 11 h), thé, café et biscuits (de 16 h à 17 h 30), snacks (de 16 h à 17 h), snacks tardifs (24 h à 1 h), restaurant à la carte (sur réservation), boissons locales et une sélection de boissons importées alcoolisées et non alcoolisées (24 h/24 h au piano-bar), mini bar tous les jours (eau et boissons rafraîchissantes). Sports et loisirs : bain turc, sauna, billard, ping-pong, fitness, basket, volley, mini-golf, tennis, piscine couverte, piscine en plein air (chauffée), chaises longues, parasols et serviettes à la piscine, animations spéciales pour les plus de 55 ans, animation francophone.



Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés : 719 € ▸ Affiliés retraités : 676,50 €

(non affiliés : 744 euros)

Ces prix comprennent :
- Les vols a/r Bruxelles – Antalya
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport
- Les taxes et la tva
- 9 nuits en All Inclusive sur base d'une chambre double standard
- L'assurance annulation, assistance et bagages
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue.

Suppléments éventuels par personne :
- Chambre double à usage individuel standard : 111 €
- Chambre double vue mer : 38,50 €
- Transfert Liège-Charleroi-Tournai vers Bruxelles a/r : 40 €.

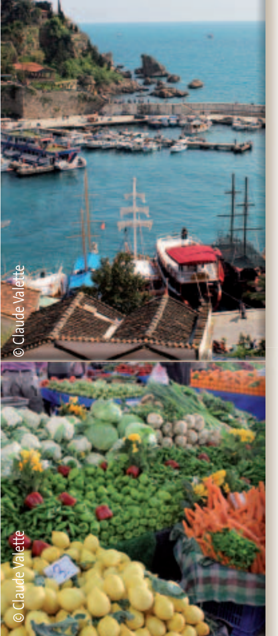
Frais à prévoir sur place : Visa : +/- 15 €

Carte d'identité valable 1 jour après le retour.
Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes, carburants et/ou tva.
Frais accessoires de service : 8,50 euros/dossier.

© Saffron Blaze

© Claude Valette

© Claude Valette


© Claude Valette



Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83



DJERBA

11 jours / 10 nuits en *All Inclusive*
Du 13 au 23 mars 2014

Djerba est une île séduisante, avec d'anciens forts, de larges plages de sable blanc et un délicieux climat chaud. Partez à la découverte des villages berbères fortifiés, des oasis verdoyantes, des dunes de sable ondulantes et des caravanes. Au souk, faites l'acquisition d'une jolie paire de babouches ou d'une amulette en argent en guise de souvenir.

Votre hôtel : IBEROSTAR MEHARI Djerba ****

Situation : au calme, séparé de la plage par une promenade, à 1,5 km des restaurants, bars et boutiques, à 6 km du centre de Midoun, en face d'un terrain de golf (27 trous).

Facilités : salon de coiffure, boutiques, WiFi et coin internet (payant), service de blanchisserie, jardins, piscine couverte avec bain bouillonnant, piscine en plein air. Chaises longues, parasols, serviettes (caution), matelas gratuits à la piscine et à la plage.

Restaurants et bars : Restaurant buffet, restaurant à thème et bar central.

All Inclusive : Petit déjeuner, déjeuner et dîner buffet – petit déjeuner tardif (de 10 h 30 à 12 h) – dîner au restaurant à thème (1x/séjour) – snack de 15 h à 17 h 30 – boissons locales alcoolisées et non alcoolisées de 10 h à 24 h

Sports et loisirs : gratuit : aérobic, basket, minifoot, jeu de fléchettes, pétanque, tir à l'arc, ping-pong, beach-volley, aquagym, fitness, 1 h de tennis/jour. Payant : billard, massages, hammam, jeu vidéo. Dans les environs et payant : vélo, bowling, équitation, golf. Animation en français.

Logement : toutes les chambres ont bain/douche, sèche-cheveux, téléphone, coffre-fort (payant), TV-satellite à écran plat, carrelage, chauffage, balcon ou terrasse.

Prix par personne sur base d'une chambre double standard :
- Affiliés : 619 € € ▸ Affiliés retraités : 565 € €
- *(Non affiliés : 640 €)*

ALL INCLUSIVE !

Ces prix comprennent :
- Les vols Bruxelles/Djerba aller et retour
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport
- Les 10 nuits en *All inclusive*
- Les taxes et la tva
- L'assurance annulation, assistance, bagages
- Les service d'un accompagnateur Ligne Bleue

Suppléments éventuels par personne :
- Chambre double vue mer : 43 €
- Chambre single sans supplément (nombre de places très limité)
- Transfert de Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles A/R : 40 €

Prix sous réserve d'éventuelles augmentation des taxes et/ou carburant.
Frais accessoires de service 8,50 € /dossier.



ROME

4 jours / 3 nuits
Du 25 au 28 mars 2014

Jour 1 : MARDI > BRUXELLES – ROME

(7 h 35 - 9 h40 / horaire sous réserve de modifications)

Départ par vol régulier Brussels Airlines à destination de Rome. Accueil à l'arrivée et transfert à l'hôtel NH Giustiniano****. Déjeuner dans un restaurant local. L'après-midi nous visitons les musées du Vatican, qui sont d'une importance exceptionnelle de par la richesse et le prestige des chefs-d'œuvre rassemblés par les différents Papes au cours des siècles. Par la suite, visite de la basilique Saint-Pierre, l'église principale du catholicisme.

Jour 2 : MERCREDI > ROME

Le matin visite du Colisée, un immense amphithéâtre où le peuple de Rome se pressait pour voir les gladiateurs, les bêtes féroces, les sacrifices des chrétiens et les batailles navales. Continuation vers le Forum romain, vaste espace regroupant de nombreuses ruines de l'époque romaine. Par la suite, visite du Panthéon, ancien temple romain intact avec sa coupole de 43 mètres de diamètre (qui est égale à la hauteur du temple). Déjeuner dans un restaurant local. L'après-midi visite de la célèbre Fontaine de Trevi dans laquelle les passants jettent traditionnellement une pièce de monnaie pour s'assurer de leur retour à Rome. À proximité se trouve la place d'Espagne avec son escalier monumental et nous terminons la visite par la plus grande place de Rome, la place Navone.

Jour 3 : JEUDI > ROME

Le matin nous partons vers Tivoli où nous découvrons la Villa d'Este, surtout célèbre pour ses jardins à l'italienne avec d'innombrables fontaines dans un décor naturel surprenant. Déjeuner dans un restaurant local. L'après-midi visite de la Galerie Borghèse qui abrite une collection privée de tableaux et sculptures époustouflante du cardinal Scipione Borghese.

Jour 4 : VENDREDI > ROME – BRUXELLES

(16 h 55 - 19 h10 / horaire sous réserve de modifications)

Journée libre et déjeuner libre. Transfert à l'aéroport et départ par vol régulier Brussels Airlines à destination de Bruxelles.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés et affiliés retraités : 867,50 € ▸ *Non affiliés : 890 €*

Ces prix comprennent :
▸ Les vols réguliers Brussels Airlines (b-light) : Bruxelles – Rome – Bruxelles ▸ Les taxes d'aéroports, de sécurité et le fuel (101 € au 16/07/13) ▸ Le logement à l'hôtel NH Giustiniano ou similaire en logement et petit déjeuner ▸ Les 3 déjeuners dans des restaurants locaux comme mentionnés dans le programme ▸ Les entrées et visites prévues au programme ▸ Les services d'un guide local parlant français ▸ Les transferts sur place ▸ L'assurance full option (annulation, assistance et bagages) ▸ Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue.

Frais à prévoir : ▸ Les pourboires locaux : 20 € par personne ▸ City tax de 3 € par pers/nuit (à payer sur place) ▸ Les boissons ▸ Les repas non prévus ▸ Les dépenses personnelles.

Suppléments éventuels par personne :
▸ Chambre single : 222 € ▸ Transfert Liège/Charleroi/Tournai A/R : 40 €

Carte d'identité valable 3 mois après la date de retour. Programme sous réserve. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes d'aéroport et/ou carburant. Nombre de participants : 20 participants. Frais accessoires de service : 8,50 €

© Stefan Bauer



Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

TURQUIE Féérique CAPPADOCE

Départ de Bruxelles

Circuit 7 jours / 6 nuits
du 3 au 9 mai 2014

Programme inédit, varié et complet avec de nombreux sites méconnus et logement dans une petite adresse de charme confortable et semi-troglodyte dans le village traditionnel de Ortahisar.

Jour 1 : Envol Bruxelles ✈ Istanbul ✈ Kayseri - Ortahisar (d)

Départ de Bruxelles avec Turkish Airlines pour Kayseri (via Istanbul). Accueil par votre guide locale locale et transfert vers l'hôtel Cave Deluxe à Ortahisar. Possibilité de première promenade dans le village de Ortahisar pour s'imprégner de l'ambiance particulière de la Cappadoce. Dîner à l'hôtel et nuitée

Hôtel Yusuf Yigitoglu Konagi (ou similaire) > Bel hôtel « cave » de charme qui compte une vingtaine de chambres semi-troglodytes très agréables. L'hôtel est situé au milieu du village traditionnel de Ortahisar, en plein cœur de la Cappadoce, et offre une belle vue sur les maisons traditionnelles et troglodytes.

Jour 2 : Cappadoce (b, l, d)

Petit déjeuner à l'hôtel et départ avec votre guide. Petite promenade le long de la superbe Vallée Rouge et visite du pittoresque village de Cavusin avec ses maisons troglodytes traditionnelles. En fin de matinée, visite de la vallée de Pasabagi, célèbre pour ses remarquables cheminées de fées caractéristiques de la région. Déjeuner dans un restaurant typique. Visite de la Vallée de Zelve, très peu visitée. L'endroit offre un splendide paysage dans une vallée encaissée avec de nombreuses habitations et églises troglodytes. Retour à l'hôtel et nuit à Ortahisar.

Jour 3 : Cappadoce (b, l, d)

Tôt le matin, possibilité de survol en montgolfière de la Cappadoce pendant une heure à différentes altitudes pour apprécier les reliefs si particuliers de la région (activité avec supplément). Petit déjeuner et départ avec votre guide. Découverte de la Vallée de Devrent et de ses cheminées de fées en formes de chameaux dont les couleurs varient entre le rouge et le vert en fonction de la luminosité. Déjeuner et continuation pour la visite de Göreme et du musée en plein air avec ses églises rupestres décorées de fresques colorées. Retour à l'hôtel et nuit à Ortahisar.



Jour 4 : Cappadoce (b, l, d)

Visite de Derinkuyu. Le « puits profond », la plus grande cité souterraine paléochrétienne de Turquie. Véritable dédale de galeries et de pièces diverses, elle servit de refuge aux premiers chrétiens grecs lors des persécutions romaines. Déjeuner et départ vers le village de Guzelyurt pour voir ses anciennes maisons grecques et ses églises. Continuation pour une ballade et visite la superbe Vallée de Ihlara avec ses gorges abruptes. En fonction du temps disponible, visite plus au sud du monastère d'Eski Gumusler, creusé dans la roche et offrant des fresques aux couleurs vives du VIIe et XIXe siècle. Retour à l'hôtel et nuit à Ortahisar.

Jour 5 : Cappadoce (b, l, d)

Petit déjeuner et matinée libre de détente à Ortahisar. L'après-midi, visite de la citadelle et du village de Uchisar qui domine toute la région. Possibilité de promenade dans la Vallée des Pigeons. Retour à l'hôtel et nuit à Ortahisar.

Jour 6 : Cappadoce (b, l, d)

Petit déjeuner et visite de l'ancien village grec de Sinassos, actuellement Mustafapasa, connu pour ses magnifiques maisons grecques typiques. Déjeuner et continuation pour une ballade dans la très belle et peu fréquentée vallée de Gomeda, qui abrite de nombreux monastères et églises troglodytes dont certains ont conservé de très belles fresques. Promenade dans les ruelles du village de Urgup et visite du caravansérail Sirahan. Retour à l'hôtel et nuit à Ortahisar.

Jour 7 : Cappadoce ✈ Bruxelles (b)

Transfert vers l'aéroport de Kayseri et envol pour Bruxelles via Istanbul.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés et affiliés retraités : 1 275 €
  (non affiliés : 1 320 €)

Ces prix comprennent :
- Les vols internationaux et domestiques avec Turkish Airlines
- Les nuitées (6) en chambre double dans l'hôtel mentionné ou similaire
- Les repas mentionnés dans le programme (B=Breakfast, L=Lunch, D=Dinner)
- Les transferts et déplacements comme mentionnés
- Les visites et droits d'entrées aux sites mentionnés
- L'accompagnement par un guide francophone
- Les taxes d'aéroport, la tva
- L'assurance annulation et assistance
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue

Frais à prévoir sur place :
- Les dépenses personnelles et boissons
- Les repas non mentionnés
- Les pourboires
- Les frais de visa (15 € par personne)

Suppléments éventuels par personne :
- Supplément single : 230 €
- Transfert Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles A/R : 40 €

Carte d'identité en cours de validité. Visa à prendre sur place. Programme sous réserve. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes d'aéroport et/ou carburants. Nombre de participants : 15 min. Frais accessoires de service : 8,50 €/dossier



Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

CROATIE & MONTÉNÉGRO

L'Adriatique, ses îles enchanteresses et les bouches de Kotor

Départ de Bruxelles

Croisière de 8 jours et 7 nuits

du 15 au 22 mai 2014

DUBROVNIK - MLJET - KORCULA - SIBENIK - TROGIR - SPLIT - HVAR - VIS - KOTOR - DUBROVNIK

Jour 1 : Bruxelles - DUBROVNIK

Départ du vol en direction de Dubrovnik. Accueil à bord du bateau à partir de 17 h. Installation dans les cabines et présentation de l'équipage suivie d'un cocktail de bienvenue servi au salon, puis du dîner à bord. Soirée libre.

Jour 2 : DUBROVNIK - MLJET



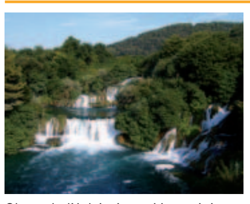
© fotolia

Petit déjeuner buffet à bord. Matinée tour de ville guidé de Dubrovnik. Surnommée « la perle de l'Adriatique », la ville s'étend face à la mer, au pied d'une chaîne montagneuse calcaire aux contours déchiquetés. Vous pourrez découvrir : le couvent des Dominicains (1225), puis le palais du Recteur, jadis le siège du gouvernement, aujourd'hui transformé en musée, et enfin la cathédrale sur la place Marin Drzic, rebâtie entre 1672 et 1713 sur les ruines d'une église romane. Votre visite vous mènera également devant les deux fontaines d'Onofrio (1438 et 1441), l'église St Blaise (XVIIIe siècle) et le palais Sponza, superbe édifice qui mêle les styles gothiques et Renaissance. Retour à bord vers 13 h pour le déjeuner. Après-midi libre pour profiter de Dubrovnik. Retour à bord en soirée. Dîner suivi d'une soirée dansante. Départ en croisière. Navigation de nuit.

Jour 3 : MLJET - KORCULA

Petit déjeuner buffet en croisière. Arrivée vers 9 h à Mljet. Située entre l'île de Korcula et Dubrovnik, c'est l'une des plus belles îles de l'Adriatique. Excursion guidée : départ à pied vers un chemin de promenade pour embarquer ensuite à bord de bateaux locaux afin de rejoindre le monastère. La particularité de l'île réside en ses deux lacs : le Malo Jezero et le Veliko Jezero. Un monastère bénédictin se dresse sur un îlot au milieu de Veliko Jezero. Bâti au XIIe siècle dans le style roman et maintes fois remanié par la suite, il arbore désormais une architecture renaissance et baroque. Retour à bord en fin de matinée. Pendant le déjeuner, navigation vers Korcula. Arrivée vers 14 h. Visite guidée de la ville. C'est exclusivement à pied que vous découvrirez cette ville et visiterez la cathédrale St Marc (1420), preuve de l'habileté des tailleurs de pierre et du talent des sculpteurs de l'époque. Retour à bord en soirée. Dîner à bord suivi d'une soirée folklorique « danse du sabre ».

Jour 4 : KORCULA - SIBENIK



© Markus Bernet

Départ tôt le matin. Petit déjeuner buffet en croisière. Matinée de navigation dans un paysage exceptionnel, nous longerons les îles de Hvar, Brac, Split. Déjeuner à bord. Nous atteindrons Sibenik vers 14 h. Visite guidée de la ville et des chutes de Krka. Au cours de cette visite vous découvrirez l'héritage culturel mais aussi la vie actuelle de la plus vieille cité Slave de l'Adriatique. Vous visiterez son centre historique avec son lacis de ruelles des XVe et XVIe siècles et la cathédrale St Jacques entièrement bâtie en pierre. Vous reprendrez alors votre car qui vous amènera jusqu'aux chutes de Krka. Retour à bord pour le dîner suivi de la soirée de l'équipage.

Jour 5 : SIBENIK - TROGIR - SPLIT

Départ tôt le matin en croisière, petit déjeuner buffet à bord. Arrivée vers 8 h à Trogir. Visite guidé de la ville. Edifiée sur une île qu'elle recouvre, Trogir est un petit joyau aux ruelles labyrinthiques émaillées d'escaliers et de passages voûtés. La ville a été classée au patrimoine mondial par l'Unesco. Retour à bord en fin de matinée. Navigation vers Split. Nous longerons la côte Dalmate, arrivée vers 15 h à Split. Deuxième ville de Croatie par sa taille, elle est le cœur de la Dalmatie centrale. Tour de ville guidé qui vous mènera vers la Trumbiceva Obala (Riva), vaste promenade sur laquelle donne la façade méridionale du palais. La visite vous permettra de découvrir le péristyle, le temple de Jupiter puis la cathédrale Saint Domnius. Retour à bord en fin de journée. Dîner à bord. Soirée libre.

Jour 6 : SPLIT - HVAR - VIS

Départ en croisière tôt le matin. Petit déjeuner buffet à bord. Arrivée à Hvar vers 9 h. Visite guidée de la ville qui débutera par la place principale, Trg Svetog Stjepana, celle-ci est classée parmi les plus grandes et plus anciennes places de Dalmatie. Vous ne manquerez pas de visiter la cathédrale Saint Étienne avec son campanile. En longeant le port, nous poursuivrons vers le monastère franciscain datant du XVe siècle. Retour à bord pour le déjeuner et départ en croisière en direction de Vis que nous atteindrons vers 14 h. L'île dalmate la plus occidentale et la moins connue car longtemps fermée au tourisme est une perle qu'il faut absolument découvrir : des paysages intacts, une côte déchiquetée abritant de nombreuses criques et grottes, en un mot, l'île la plus authentique de toute l'Adriatique. Retour à bord pour le dîner de gala suivi d'une soirée dansante. Départ du bateau dans la nuit en direction de Kotor.

Jour 7 : KOTOR - DUBROVNIK



© Островский Александр

Petit déjeuner buffet en croisière. Arrivée à Kotor dans la matinée. Les bouches de Kotor sont insolites : la mer y pénètre sur plusieurs kilomètres, formant de multiples baies aux eaux calmes que sillonnait autrefois une marine puissante qui faisait la richesse de quelques ports. L'abondance des pluies et la douceur du climat, dans cette baie en forme de fjord, expliquent la luxuriance de la végétation. Déjeuner à bord. Visite guidée de Kotor. Découverte de la vieille ville à pied. Retour à bord vers 16 h et départ en croisière en direction de Dubrovnik que nous atteindrons en soirée. Dîner à bord. Soirée libre.

Jour 8 : DUBROVNIK - Bruxelles

Petit déjeuner buffet à bord. Débarquement à 9 h. Vol retour au départ de l'aéroport de Dubrovnik vers Bruxelles.

Prix par personne sur base d'une cabine double 1er pont :
▸ Affiliés et affiliés retraités : 1 743,50 € *(non affiliés : 1 796 €)*

Ces prix comprennent : ▸ Vol au départ de Bruxelles vers Dubrovnik aller/retour ▸ le transfert aéroport/port/aéroport ▸ la croisière en pension complète du dîner du 1er jour au petit déjeuner buffet du dernier jour ▸ les boissons incluses dans nos prix concernent uniquement l'eau, le vin, la bière, les jus de fruits à discrétion et un café servi par CroisiEurope lors des repas pris à bord du bateau, ainsi que les boissons au bar (sauf Champagne et carte des vins) ▸ le logement en cabine double 1er pont climatisée avec douche et WC ▸ toutes les excursions mentionnées au programme, prix total 224 € ▸ le cocktail de bienvenue ▸ l'assistance de notre animatrice à bord ▸ la soirée de gala ▸ la soirée folklorique ▸ les taxes d'aéroport (86 €- tarif 2013) ▸ l'assurance full option (annulation, assistance et bagages) ▸ les taxes portuaires ▸ les services d'un accompagnateur Ligne Bleue.

Frais à prévoir sur place : ▸ les boissons figurant sur la carte des vins, les boissons prises pendant les repas lors des excursions ou des transferts, ainsi que le Champagne au bar ▸ les dépenses personnelles et les pourboires.

Suppléments éventuels par personne : ▸ Supplément cabine pont principal : 183 € ▸ Supplément cabine pont des embarcations : 246 € ▸ Supplément single : 568 € ▸ Transfert Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles A/R : 40 €

Formalités : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire. Les ressortissants hors UE sont priés de consulter leur ambassade ou leur consulat. Programme sous réserve. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes d'aéroport et/ou carburants. Nombre de participants : 20 min. Frais accessoires de service : 8,50€/dossier.



Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83